Cuprins

Despre autor Mulțumiri Introducere Motivul 1 Îți risipești puterea? Motivul 2 Nu te aștepți la nimic bun? Motivul 3 Te lași condus de aparențe Motivul 4 Îți irosești energia pe lucruri care nu-ți plac? Motivul 5 Încerci permanent să dovedești ceva? Motivul 6 Spui „da“ când ai vrea să spui „nu“? Motivul 7 Crezi că trebuie să faci totul singur? Motivul 8 Încerci să modelezi oamenii? Motivul 9 Îți înfometezi sufletul? Motivul 10 Ai uitat să te bucuri de călătorie?

Mulțumiri

Viața ca o țeapă e doar coama valului. În spatele ei se întinde un întreg ocean. Le sunt recunoscător tuturor profesorilor și prietenilor mei care m-au ajutat, de-a lungul anilor, să fiu ceea ce sunt și să fac ceea ce fac.

Binecuvântați fie părinții mei, Robert și Jeane Cohen, pentru că m-au iubit și m-au lăsat să-mi aleg drumul care m-a împlinit. Întreaga mea viață vă cinstește memoria!

Mulțumiri profesorilor care m-au îndrumat și m-au inspirat pentru a ține aprinsă flacăra adevărului și pentru a transforma provocările în trepte ale afirmării: domnului Simmons; rabinului Stuart Warner; Arlene Unger; Tom Liguori; Ram Dass; Hilda Charlton; Patricia Sun; Leo Buscaglia; A Course in Miracles; Pat Rodegest și Emmanual; Carla Gordan și Mary; Savizar și Solera; Jerry Esther Hicks și Abraham și multor, multor altora.

Apariția cărții a fost posibilă datorită contribuției mai multor prieteni cărora le mulțumesc: lui Kimo O’Brien pentru prietenia și sprijinul său permanent, dar și pentru ideea de titlu; lui Michael Ebeling pentru devotamentul său, pentru încrederea în această carte și pentru tot ajutorul pe care mi l-a acordat; lui Mary Traynor pentru că a avut grijă de birou și s-a ocupat de toți cei cu care a trebuit să iau legătura; lui Debbie Luican, Beth Orvis și tuturor celor de la Jodere Group pentru entuziasmul, pasiunea și profesionalismul lor; lui Joel Roberts pentru inspirația și autenticitatea cu care predă și lui Solters și Digny pentru creativitatea de care au dat dovadă pentru a-i găsi pe cei a căror viață ar putea fi mai bună prin acest mesaj.

Și îi mulțumesc în special lui Dee Winn pentru că mi-a stat alături, cu dragoste și înțelegere, ajutându-mă să duc cartea la bun sfârșit. Ce fericire să am lângă mine o asemenea parteneră!

Fie ca această carte să ajungă la toți cei care au nevoie de ea! Le doresc tuturor să reușească să-și îmbunătățească viața.

Introducere

Îmi simt și acum mâna tremurând pe clanța ușii clasei. Am respirat adânc, am închis ochii, am spus o rugăciune scurtă în gând și am intrat cât am putut de demn. Mi-am pus servieta pe catedră și m-am întors spre clasă deși aș fi dat orice să evit acest lucru. Le-am privit fețele. Unii știau și stăteau foarte liniștiți. Cei care nu aflaseră încă vorbeau între ei sau râdeau... Dar buna lor dispoziție avea să se transforme curând în spaimă și consternare.

Am mai respirat o dată adânc, mi-am adunat toate puterile și i-am salutat. S-a făcut liniște. Am mai ezitat o clipă, apoi mi-am luat inima în dinți.

– Vă voi da o veste foarte proastă. Neliniștea lor era aproape palpabilă. Doctorul Doughty nu va veni astă-seară... de fapt, niciodată... a murit la sfârșitul săptămânii trecute.

S-au albit la față, iar eu am tăcut, dar am simțit cum mi se încleștează fălcile. Până la urmă, am reușit să spun:

– S-a sinucis.

Clasa începu să murmure, apoi urmară lacrimile.

Am făcut-o și pe asta!

La douăzeci și doi de ani, eram dirigintele-asistent al unei clase de adulți care încercau să se reintegreze în viața activă. Cursul trebuia să-i ajute să-și recapete încrederea în propriile forțe pentru a reuși apoi să-și atingă idealurile personale și profesionale. După șase săptămâni de la preluarea clasei, dirigintele lor s-a încuiat în garaj, a dat drumul la motor și s-a asfixiat. Oricum, nu prea original și teribil de deprimant. Acum, eu trebuia să văd ce e de făcut, să pun clasa pe linia de plutire și să-i fac cumva pe oamenii din fața mea să spere că viitorul le va fi mai puțin sumbru decât cel al dirigintelui lor.

Nimeni nu știa ce-l împinsese pe Doughty să facă acest gest. Profesorul de nici patruzeci de ani, plăcut la înfățișare și cu un zâmbet larg, adolescentin, era inteligent și charismatic. Părea un răsfățat al sorții: slujbă bună și bine plătită, mulți amici și o prietenă devotată. Și, deși avea doctoratul în psihologie și îi învăța pe alții cum să deasens vieții lor, nu a reușit să facă același lucru cu propria-i viață. În ciuda aparențelor, viața doctorului Doughty o luase razna, iar el s-a sinucis pentru a-și găsi liniștea.

Din noaptea aceea am încetat să mai cred în fericirea afișată sau în aparența de fericire. Este limpede că în sufletul oamenilor se petrec tot felul de lucruri de care aflăm, din păcate, prea târziu. Oameni care par a fi pe culmile succesului sângerează pe dinăuntru. Cupluri care zâmbesc și par a fi în mare armonie pe la petreceri pleacă adesea acasă cu un sentiment de zădărnicie și singurătate, iar căsătoriile lor eșuează în tot felul de aventuri asezonate cu multă suferință și frustrări. Mulți dintre cei cu staturi sculpturale și conturi de invidiat în bănci nu au prieteni adevărați și merg adesea la culcare mai singuri decât alții mai puțin înzestrați și mai săraci. Viețile multor oameni sunt distruse și semenii lor habar nu au. Uneori nu au habar nici ei înșiși, iar dacă au, nu știu cum să scape din închisoarea cu ziduri prea groase pentru a fi străpunse și prea înalte pentru a fi escaladate.

Dacă ești nemulțumit de viața pe care o duci, dacă faci altceva decât ți-ai dori sau ți-ar plăcea, dacă te simți rănit și fără putere, această carte îți oferă harta care te va ajuta să scapi din infern. Așadar, poți continua împăcându-te cu durerea și atunci mori câte puțin în fiecare zi pentru că te abați fără scăpare de la visurile tale și sufletul îți tânjește prea mult; sau poți urma drumul care te scoate la lumină.

Poate că nu trebuie să-ți refaci întreaga viață și este nevoie doar de retușuri pe ici, pe colo. Poate că scârțâie ceva la slujbă, sau în viața ta sentimentală, sau poate nu ai destui bani, ori nu te simți prea bine. Sau poate că ești mulțumit mai tot timpul, dar unele lucruri scapă câteodată de sub control. Nici nu mai are importanță: când se strică treaba, e bun stricată. Și, în fond, vrei o viață trăită pe jumătate sau vrei să iei frâiele în propriile-ți mâini?

„Țeapă" sau „a țepui" sunt, poate, cuvinte urâte și neacademice, dar le auzim peste tot, și nu numai pe stradă, pentru că sunt foarte sugestive. Iar când iei multe „țepe" sau iei viața ca pe o „țeapă" ești foarte departe de ceea ce ar trebui să fii, trăiești cu sufletul pustiit, n-ai putere și-ți plângi de milă.

„A puți" sau „împuțit" sunt la fel de urâte și la fel de sugestive. Când o treabă „pute" nu vrei să te apropii pentru că îți consumă energia, îți afectează viața, îți întunecă bucuria, este periculos și nesigur; așa că preferi să stai deoparte.

Când viața îți este plină de țepe sau ți se împute nu poți să-i întorci pur și simplu spatele. Nu poți să o dai la o parte și să trăiești experiențe mai fericite. Când ai ajuns atât de departe, trebuie să reacționezi și să te trezești. Este un fel de invitație de a face ceva diferit. Complet diferit. Dacă buzunarul de la pantaloni are o gaură prin care cad banii, nu-ți cauți altă slujbă, ci astupi gaura.

Această carte vă va ajuta, într-un mod realist și practic, să găsiți și să astupați orice scurgere de energie interioară. Viața ne provoacă adesea și poate că trebuie să știm de ce pentru a interveni cât mai este timp. Pe măsură ce parați bobârnacele și astupați găurile din buzunare, veți reuși să răspundeți provocării și să-i faceți față. Împreună putem transforma tragedia în triumf și în succes.În următoarele pagini voi prezenta principalele zece motive care ne transformă viața într-un chin. Apoi, vă voi învăța cum să le îndreptați. Nu sunteți victime, ci creatori puternici. Puteți face în viață schimbări care să vă ducă acolo unde doriți. Vă garantez că dacă puneți în practică principiile pe care le veți învăța aici, viața vă va deveni mai bună. Cine știe, cu timpul s-ar putea chiar să ajungeți să vă iubiți foarte mult.

Și încă ceva: eu am făcut toate lucrurile care îți pot transforma viața în iad. Așadar, scriu din experiență și vă pot spune că sunt expert deoarece am dat-o-n bară de atâtea ori, încât am învățat să nu-mi repet prostiile. Și, dacă vă pot scuti de câteva țepe crunte, vom fi cu toții mai fericiți. De fapt, nu fac altceva decât să vă învăț câteva tehnici de a vă coase buzunarele pentru a nu vă mai pierde lucrurile.

Nu e greu, ba aș zice chiar că e agreabil. Și amuzant. Pe măsură ce descâlciți „nu"-urile din viața voastră și reduceți cât mai mult „dar"-urile veți fi mai liberi și cu inima mai ușoară. Singurul lucru mai greu decât să te trezești prea devreme este să te trezești dintr-un coșmar. Și acum, să începem!

Înainte de a muri, celebrul jucător de baseball Mickey Mantle a reușit să recunoască și să accepte că este alcoolic. Deși slăbit de boală, el a susținut o conferință de presă la Betty Ford Center. La întrebarea „Cum ați vrea să și-l amintească oamenii pe Mickey Mantle?", sportivul, palid și vizibil suferind, a răspuns: „Aș vrea să creadă că, în cele din urmă, am reușit să fac ceva în viață." Nu mi-a venit să cred. Unul dintre cei mai iubiți și apreciați sportivi ai tuturor timpurilor – eroul meu – nu și-a recăpătat respectul de sine până când nu a reușit să-și recapete parțial puterea pe care și-o risipise prin dependența sa.

La câteva luni după aceea a și murit. Nu după mult timp, am văzut într-un ziar o caricatură înfățișându-l pe Mickey în rai, cu Dumnezeu. Cei doi se plimbau, iar Dumnezeu îl ținea pe Mickey pe după umeri. Sportivul s-a întors spre Creator și i-a spus cu tristețe: „Nu-mi vine să cred că am făcut atâtea greșeli.“ „Dar în ceasul al doisprezecelea ai dat o pasă memorabilă“, i-a răspuns Dumnezeu, privindu-l.

Fiecare dintre noi își risipește forța inutil, în multe direcții, și apoi tragem ponoasele. Investim prea multă energie în cei pe care-i iubim, în bani, șefi, substanțe care creează dependență, celebritate, case de vis, dogme religioase, părinți, copii, doctori, avocați, terapeuți, diverși agenți, psihiatri, profesori, polițiști, politicieni, sportivi, actori de cinema, celebrități de tot felul, știri și științe oculte. Lista continuă și o poate completa fiecare.

Îți risipești puterea atunci când cineva sau ceva din afara ta devine mai important decât ceea ce se află în tine.

Dacă nu dai doi bani pe ceea ce ești și pe cine ești, încerci să cauți merite și valoare în ceea ce te înconjoară, la oameni despre care crezi că știu sau au mai mult decât tine. Tot ceea ce îți trebuie se află însă înăuntrul tău și nimeni altcineva nu poate să știe mai bine decât tine ce cale să urmezi sau care-ți sunt idealurile; iar toată puterea pe care oinvestești într-o autoritate exterioară ți se întoarce împotrivă și te lasă mai secătuit decât erai la început. Și astfel, întrebarea care se pune nu mai este: „Îți risipești puterea?“, ci „Cum ai putea s-o recuperezi?“

Numai tu însuți poți să-ți faci ordine în viață. Nu ai nevoie o putere exterioară pentru că te naști cu ea; trebuie doar să astupi găurile din găleata care a început să curgă. Debarasează-te cât mai repede de minciunile și iluziile cu care ai fost hrănit – și cu care ai ajuns să te hrănești – pentru că te împiedică să trăiești așa cum ai merita. Vei avea o mare surpriză și îți vei da seama că te-ai mulțumit cu foarte, foarte puțin. Și atunci nu vei mai accepta o existență anostă și searbădă, ci te vei considera îndreptățit să trăiești așa cum îți place și să nu lași viața să treacă pe lângă tine.

Dacă o experiență te lasă cu un sentiment de zădărnicie, neîmplinire sau insatisfacție înseamnă că ai pornit la drum cu acel sentiment. Iar ideea că relațiile cu ceilalți te ajută să scapi de el e doar o iluzie; de fapt, interrelaționarea îl exacerbează. Există totuși o compensație: sursa puterii se află în tine.

Ultimele replici din filmul lui Woody Allen, Annie Hall, par să sintetizeze cel mai bine modul în care rămânem prizonierii unor situații dureroase. Un pacient îi spune psihiatrului său: „Soția mea crede că este găină și asta mă scoate din minți!“ „Atunci, de ce n-o părăsești?“, îl întreabă doctorul. Răspunsul este năucitor: „Pentru că am nevoie de ouă.“

Gândește-te, așadar, că acele ouă sunt vechi, miros îngrozitor și nu mai ai nevoie de ele. Nimeni nu are de câștigat dacă-i duci pe toți în spate. Dacă îți găsești însă forța interioară, toată lumea este în avantaj. Și, pe măsură ce descoperi că găina cu ouăle de aur ești chiar tu, cei din jur nu vor mai vedea în tine imaginea propriilor vieți irosite pentru că vei reușI să le dai, în ceasul al doisprezecelea, sau al cincilea, sau chiar de la început, o pasă memorabilă.De ce îți risipești puterea? Ce poți să faci? Pui oamenii pe un piedestal?

Shirley Temple Black, copilul-minune al filmelor de altădată, a descoperit, încă de la o vârstă foarte fragedă, că piedestalul se clatină. „Nu mai cred în Moș Crăciun de la șase ani, când m-a dus mama să-l văd într-un magazin și Moșul mi-a cerut un autograf“, scrie fosta actriță în memoriile sale. „Salvatorul“ pe care-l căuta fetița își căuta, la rândul său, un „salvator“.

Adesea, idolii se prăbușesc peste cei care-i venerează și, cu cât sunt mai mari, cu atât se sparg în mai multe bucăți. Dacă îți închipui că oricine altcineva are puterea, bogăția, înțelepciunea, frumusețea, talentul sau forța de a te scăpa de necaz, te vei afunda și mai adânc. Există desigur persoane care te pot ajuta, sprijini sau îndruma, dar nimeni nu te poate salva. Este însă foarte important să recunoști că ceea ce cauți se află în tine însuți.

Dacă, la un moment dat, te îndrăgostești nebunește de cineva, poți înnebuni cu adevărat. Idealizând prea mult pe cineva, ajungi să-ți calci în picioare calitățile și respectul de sine. Astăzi, când domnul X sau domnișoara Y îți zâmbește, te simți în al nouălea cer; a doua zi nici nu se uită la tine și înduri chinurile iadului. Să fie asta interrelaționare? Nu faci decât să-ți ambalezi sufletul într-un pachețel, să-l dai cuiva pe care nici măcar nu-l cunoști și să-i spui: „Fă ce vrei cu el.“

Venerarea rezistă doar de la distanță. Este ușor să transformi în idol un actor, un solist rock, un sportiv, pe colega de clasă care are note mai bune decât tine, pe director, pe soția prietenului, un iubit sau o iubită imaginară și lista poate continua. Dacă însă îți vezi zilnic idolul, vei observa că acesta este un om ca toți oamenii, ca tine adică. Vei descoperi că are calități și defecte. El te compară cu iubitele pe care le-a avut înainte și-și taie unghiile de la picioare la masa din bucătărie. Ei îi miroase gura dimineața și relațiile cu părinții nu sunt chiar cum ar trebui să fie. În scurt timp, iubita sau iubitul perfect se prăbușește din înalturi și devine om ca toți oamenii. Acum da, poți avea o relație firească și reală care îți va permite să-ți descoperi valoarea, fără să mai aștepți binecuvântarea din altă parte.Dacă însă te aștepți să fii înălțat pe un piedestal, trebuie să te pregătești și de luptă pentru că, atunci când se va descoperi că nu te ridici la înălțimea așteptărilor, vor scoate săbiile. Iar dacă aura de deasupra capului cade doar câțiva centimetri, devine laț. Cântăreața de muzică rock Selena a fost omorâtă de un fost președinte al clubului său de fani. Pentru a evita așa ceva, rămâi tu însuți și nu accepta adulația deșănțată care are întotdeauna un preț.

Primesc adesea scrisori de la femei care cred că eu sunt sufletul lor pereche. Mă simt flatat, dar aceste femei nu mă cunosc. Îmi citesc cărțile sau participă la conferințele mele și decid că eu aș fi cel ales. (Am făcut și eu așa ceva.) La început eram pus în încurcătură și nu știam cum să gestionez aceste efuziuni, dând răspunsuri ambigue sau nerăspunzând deloc. Am greșit. După o vreme primeam câte o scrisoare în care eram aspru criticat că nu m-am ținut de cuvânt și că nu eram persoana care pretindeam că aș fi. Deși nu pretinsesem niciodată nimic. Ele mă idealizaseră, iar eu nu mă ridicasem la nivelul așteptărilor lor. Și după alte luni, mai primeam câte o scrisoare: „Scuzați-mă, vă rog. Nu știu ce m-a apucat.“ Acum sunt foarte atent să nu mai ridic pe nimeni pe piedestal și să nu care cumva să-i încurajez pe ceilalți să mă cocoațe acolo. Nu sunt decât un om, cu defecte și calități, care își onorează semenii și care încearcă să comunice cât mai bine cu ceilalți. Sau, cum spunea Platon: „Prietenia adevărată poate exista doar între cei egali.“

Cultele oferă exemplul cel mai bun de canalizare a puterii spre un lider spiritual. Locul fanteziilor romantice este luat de această dată de cele religioase, dar dinamica este aceeași: uitarea de sine duce întotdeauna la frustrare, depresie și autosufocare. Un lider religios integru nu acceptă o astfel de venerație și încearcă să abată de la el tendința de idealizare a celor care îl ascultă, arătând, prin exemple, că Dumnezeu se află în fiecare, în omul simplu și în învățătorul său: „Dacă îl întâlnești pe Buddha pe drum, omoară-l“, spune una dintre învățăturile budiste. Dacă întâlnești pe cineva despre care crezi că are mai multă divinitate în el decât ai tu, scutură-te imediat de acest sentiment. Suntem cu toții fărpturile Marelui Spirit și nu-ți faci decât rău punându-ți semenii mai presus de tine. De ce să fii budist când poți fi chiar Buddha? „Îi mulțumesc lui Dumnezeu că nu sunt jungian“, afirma Carl Jung. Mentalitatea de cult conduce la comportamente aberante, precum sinuciderile în masă de la Jonestown și de la Heaven's Gate. Concluzia: dacă îți spune cineva ce tenișsă porți, fugi cât de repede poți.

E destul de complicat să te îndrăgostești de propria-ți persoană atât timp cât ești fascinat de altcineva. Îi poți iubi și respecta pe ceilalți, poți învăța de la ei, vă puteți simți bine și le poți urma exemplul. Totul este să nu te subapreciezi. Chiar Iisus Hristos le spunea apostolilor: „Lucruri și mai mari decât mine puteți înfăptui“, arătându-le astfel câtă putere există în ei. Recunoaște puterea pe care o ai în tine și nu vei fi în pericol de a vedea piedestalele prăbușindu-se în jur. Nu te mulțumi să-l iubești pe cel de lângă tine: iubește-te pe tine însuți.IMIȚI ÎN LOC SĂ CREEZI?

Imitarea este cea mai sinceră formă de lingușire, dar dacă te limitezi doar la ea și nu te dezvolți, te sufoci pur și simplu. „Imitarea este sinucidere“, era de părere Emerson. Cei care nu-și recunosc propria valoare imită; pentru cei care-și cunosc puterea, imitarea este un compromis care nu poate fi acceptat.

La începutul carierei sau formării caracterului, imitarea este utilă dacă îți alegi un model bun. Când am învățat să gătesc, foloseam rețete și am reușit să pregătesc niște mâncăruri foarte gustoase. După un timp însă, m-am plictisit. De ce să folosesc rețetele altora când aș putea fi mai original și inventiv? Din acel moment, nu am mai făcut același fel de două ori. Gătitul s-a transformat într-o mare aventură! Imitarea unor modele seamănă puțin cu rotițele ajutătoare de la bicicleta unui copil care te pot ajuta să pornești, dar, odată ce ți-ai găsit propriul ritm și echilibru, mergi mai repede și parcurgi distanțe mai mari dacă nu te mai sprijini pe ele.

Imitarea ne poate răni foarte ușor dacă modelele alese nu sunt demne de urmat. Dacă ți s-a întâmplat, copil fiind, să vezi oameni care și-au ratat viața, s-ar putea să fi considerat teama și durerea lor ca fiind normale și să te mulțumești să trăiești ca și ei. În felul acesta preiei toate prejudecățile celor în mijlocul cărora trăiești, refaci căsătoria părinților și devii același tip de părinte ca și părinții tăi. Dacă modelele care ți se oferă sunt bune, poți continua la fel, dar nu-ți poți permite să perpetuezi un lucru care nu face decât rău. Dacă nu ești destul de puternic să alegi singur, nu-ți va rămâne decât să culegi roadele alegerilor greșite făcute de alții.

Noi, oamenii, ridicăm în slavă celebrități dintr-un domeniu sau altul, dar care nu și-au rezolvat problemele de fond ale existenței lor. Aceștia sunt minunați pe micul sau marele ecran, aleargă ca fulgerul pe terenul de fotbal sau impresionează prin conturile pe care le au în bancă, dar în afara ecranului sau a terenului de fotbal viața lor personală este lamentabilă. Despre unii citești apoi că au

împușcat pe cineva sau că sunt târâți prin procese răsunătoare de divorț. Datorită talentului, acești oameni sunt modele de urmat, dar viața lor poate fi un antimodel. Dacă vrei să imiți pe cineva, concentrează-ți atenția asupra talentului acelei persoane și în niciun caz asupra teribilismelor sale. Sau, mai simplu, alege un model care să fie fericit.

Imitarea poate avea efecte neașteptate și asupra educației. Sistemul de învățământ din multe țări, oricât de sofisticat ar fi el, răsplătește mai degrabă conformismul decât originalitatea. Dacă ajungi să cunoști regulile jocului în școală, poți învăța ca un papagal până îți iei doctoratul, dar nu vei fi mulțumit sau fericit. Mulți dintre profesorii mei de psihologie de la colegiu erau nevrotici, încrâncenați și angajați într-o permanentă competiție pe viață și pe moarte. În schimb, omul de serviciu, care le curăța birourile, fluiera, zâmbea și avea mereu o vorbă bună pentru fiecare.

În multe domenii poți să o duci destul de bine dacă respecți formula sau rețeta. Filmele de succes au o rețetă, la fel ca romanele sau ca planurile de marketing. Aceste creații sunt însă facile și nu urmăresc decât să umple buzunarele producătorilor. Binecuvântat este cel ce-și urmează instinctul creator și produce ceva unic! Gândiți-vă la filmele, cărțile, profesorii sau prietenii care v-au influențat cel mai mult și veți vedeacă nu intră într-un tipar. Creațiile sunt inspirate, nu disperate. Iar imitatorii nu schimbă lumea. Reușesc doar cei care exteriorizează ceea ce s-a realizat în ei înșiși.

Creativitatea este tot atât de importantă ca și inima și la fel de vitală.

Cu cât ești mai creativ, cu atât devii mai creativ. Dacă-ți negi visurile, acestea dispar. Persoanele creative sunt o sursă inepuizabilă de idei. Dilema unui creator nu este aceea că ar putea rămâne fără inspirație, ci cum să folosească toată inspirația care bate la ușa imaginației sale. (Nu uita: Realitatea este doar pentru cei care nu pot face față imaginației.) Muzele nu vin niciodată dacă urmezi grosul turmei, pe cel care se aruncă în prăpastie. Dacă te lași hipnotizat, te arunci și tu. Dacă însă îți aduci aminte că ai aripi, te vei înălța.

Norocul nu există pur și simplu; ți-l faci singur.

Poți face ca totul să acționeze în favoarea ta. Studiază modelele pe care vrei să le urmezi, acceptă calitățile pe care le au și dă la o parte ceea ce nu-ți este de folos. Și atunci vei putea spune, la fel ca și Gary de Rodriguez: „Mă înalț pe tragediile strămoșilor mei declarându-mă învingător și știu că ei mă încurajează.“

NU ÎȚI ASCULȚI INTUIȚIA?

„Atunci când reușești să ai încredere în tine, vei învăța să trăiești“, spunea Goethe. Dacă te gândești puțin la greșelile pe care le-ai făcut, amintește-ți că aproape întotdeauna a existat o voce interioară care te-a îndemnat să nu faci un lucru sau altul. Și nu-ți vine să crezi că ai ignorat toate semnalele de avertizare. Așadar, nu dăm de necaz pentru că nu știm ce să facem, ci pentru că ignorăm ceea ce știm.

Și dacă regreți că nu ai dat atenție impulsului interior, vei învăța din experiență o lecție importantă:

Știi întotdeauna ce trebuie să faci.

Imaginează-ți o stație radio, să-i zicem Ș-T-I-U, care te sfătuiește, de undeva din subconștient, timp de douăzeci și patru de ore pe zi. Și mai imaginează-ți că ai un aparat care-i poate recepționa semnalele. Dacă prinzi bine frecvența, asculți emisiunea și primești informații prețioase. Dacă nu, pierzi mesajul.

Te-ai născut cu aparatul fixat pe ȘTIU. Copiii și animalele sunt bine setați: ei știu cine sau ce sunt și percep imediat situațiile favorabile sau pe cele nefavorabile ori oamenii care le vor binele sau pe cei de care trebuie să se teamă. Pe măsură ce ne maturizăm, suntem tentați să nu-i mai dăm atenție lui ȘTIU. Suntem învățați că dacă facem ceea cevrem suntem egoiști. Că dacă nu ne ascultăm părinții și nu ne alegem prietenii pe care ar vrea ei să-i alegem, greșim. Sau că suntem inconștienți dacă urmăm o carieră artistică și câștigăm mai puțin decât am câștiga dacă am fi programatori de calculator, de exemplu. În cele din urmă, semnalele din afară înăbușă vocea acelui ȘTIU, iar tu te simți din ce în ce mai pierdut sau derutat. Și pentru că ai fost politicos sau docil, ai ignorat ceea ce știai pentru a asculta vocile stridente din afară.

Ignoranța se poate însă corecta ușor dacă îți asculți instinctul. Acum câțiva ani, trebuia să mă întâlnesc cu un prieten, muzician, Charley Thweatt, la un seminar la care participam amândoi. Charley urma să ajungă cu un avion la ora 10 dimineața și, pentru a sosi cam la aceeași oră cu el, trebuia să plec din Portland pe la 6 dimineața. Aș fi putut pleca la ora respectivă, dar ceva din subconștient m-a făcut să plec mai târziu. Mi-am făcut reproșuri că sunt leneș și mă simțeam vinovat că îl fac pe Charley să mă aștepte câteva ore, dar m-am hotărât să-mi ascult instinctul și să plec cu un avion care ateriza pe la ora 14. Când am sosit, Charley nu era acolo. M-am interesat și am aflat că avionul cu care venea de la Denver nu putuse decola din cauza zăpezii. În cele din urmă, a sosit pe la ora 15. Ascultându-mi, așadar, instinctul am câștigat un timp prețios.

Instinctul activat este permanent în alertă și te avertizează atunci când apar la orizont situații periculoase. Animalele devin agitate înainte de un cutremur și s-au făcut studii care arată că anunțurile din ziar semnalând pierderea unor animale de companie se înmulțesc înainte de un cutremur. Alte studii indică un procent destul de ridicat de anulări de ultimă oră ale unor rezervări de bilete la avioane care s-au prăbușit ulterior. Deși suntem tentați să căutăm sfaturi în afara noastră, suntem geniali și știm mult mai multe despre calea pe care o avem de urmat și despre destinul nostru decât recunoaștem.

Când ceva este în avantajul tău, instinctul își dă seama de acest lucru. Am avut odată un interviu fascinant la radio cu un moderator care le-a pus ascultătorilor următoarea întrebare: „Cum îți dai seama când ceva este în avantajul sau spre binele tău?“ Liniile se încinseseră de la telefoanele ascultătorilor dornici să descrie ce simt. Unii spuneau că simt un fel de căldură în jurul inimii; alții că li se ridică părul de pe ceafă; unii vorbeau despre o adiere răcoroasă pe obraji sau pe brațe sau despre un sentiment de liniște și de ușurare care s-ar fi putut traduce prin: „Da, ăsta e drumul meu.“ O ascultătoare ne-a spus că atunci când a dat un test-grilă cu variante multiple de răspuns, răspunsurile corecte păreau că „se aprind“. A obținut cel mai mare punctaj din clasa respectivă.

De mii de ani, oamenii care au nevoie de îndrumare consultă oracole deși propriile inimi le pot oferi cel mai bun sfat. Când cineva murea în Egiptul antic, inima acelei persoane era îmbălsămată, fiind considerată sălașul adevăratei înțelepciuni. Suntem învățați să căutăm răspunsurile în creier, deși cea

mai profundă înțelepciune se află în inimile noastre. Adevărații conducători se bazează însă pe amândouă. Când generalul Colin Powell a fost ales să-și depună candidatura la Președinția Statelor Unite, la începutul campaniei electorale pentru alegerile din anul 2000, el a refuzat, argumentând: „Nu-mi dă voie busola mea interioară și-mi cunosc locul.“

Intuiția noastră este la înălțime atunci când este vorba de aprecierea timpului. Nici nu ai nevoie de ceas, ci de ȘTIU. De multe ori a trebuit să mă scol la o anumită oră, dar nu aveam ceas deșteptător. Cel care a preluat sarcina a fost ceasul meu interior care a funcționat impecabil. Într-o dimineață trebuia să mă trezesc la ora 7. În clipa când am deschis ochii, ceasul arăta 7 fix.

Într-o zi am închiriat, împreună cu un prieten, un caiac și vâsleam pe fluviul Hanalei din superba insulă Kauai. Dimineața, când am luat ambarcațiunea, mi-am lăsat portofelul și cheile de la mașină la biroul de închirieri pentru a fi în siguranță. Mai târziu, după ce vâslisem mult în susul râului, am tras caiacul la mal și ne-am odihnit în iarbă. Deodată mi-am dat seama că nu știu la ce oră se închide biroul și că trebuie să ajungem acolo la timp pentru a-mi recupera bunurile. Am refuzat să mă mai gândesc la asta, dar în clipa următoare am simțit o dorință foarte puternică de a pleca, de parcă ceva mă împingea într-acolo. Am întrerupt conversația la mijlocul unei fraze și am spus: „Hai să ne-ntoarcem acum.“ Am ajuns la biroul de închirieri la ora 5 fix, exact în clipa în care funcționarul de acolo încuia ușa.

Și asta nu e tot. Doi prieteni de-ai mei din Maui încercau să-l convingă să le închirieze un caiac, iar el argumenta că e prea târziu. Caiacul nostru fusese închiriat pe 24 de ore, așa că l-am oferit amicilor mei care s-au bucurat de o plimbare gratuită.

Cele relatate mai sus demonstrează că intuiția operează la un nivel mult mai profund decât rațiunea. Nu știam la ce oră se închide biroul de închirieri și nu aveam absolut nicio idee că prietenii mei ar putea fi acolo. Când ai încredere în intuiție și o urmezi, sincronizarea este perfectă.

Dacă ai avea încredere în cineva care-ți dă sfaturi bune întotdeauna, nu te-ai duce direct acolo de fiecare dată? Un astfel de consultant există și-i poți cere oricând sfatul. Nu trebuie decât să fii mai atent la ceea ce se întâmplă în tine decât la cele din jur. Nu aștepta să dai cu capul de pragul de sus și să nu ajungi nicăieri pentru că te iei după alte voci și nu după a ta. Urmează-ți instinctul și ți se vor deschide ușile de care ai nevoie.

Uită ceea ce ai învățat pentru a-ți aminti ceea ce știi.

ÎI LAȘI PE CEILALȚI SĂ ALEAGĂ PENTRU TINE?

În excelentul film The Truman Show, Jim Carrey interpretează rolul unui om care, fără a ști acest lucru, își trăiește întreaga viață pe un ecran de televizor supradimensionat. În timp ce Truman crede că face ceea ce vrea, el este de fapt manipulat de un producător care îl urmărește de la distanță. În cele din urmă, Truman află ce se întâmplă și încearcă să scape din orășelul pe care nu-l părăsise niciodată. Pentru ca popularul show TV să continue, producătorii imaginează tot felul de obstacole menite să-l împiedice pe Truman să se elibereze. La un moment dat, un asistent îl întreabă pe producător: „Crezi că va reuși să

scape?“ Acesta răspunde calm: „Dacă ar fi absolut hotărât s-o facă, ar putea oricând. Adevărul este că preferă lumea în care trăiește.“

Oare duci viața pe care ți-o dorești sau pe cea aleasă de alții? Uneori este mai ușor să lași pe altcineva să ia decizii în locul tău, iar când este vorba de lucruri minore, nici nu are importanță. Dar dacă iei decizii importante în necunoștință de cauză, nu vei afla niciodată cine ești sau îți vei irosi pur și simplu harurile. Sunt oameni care ar face orice să nu tulbure apele – chiar cu riscul de a se îneca.

Benjamin Franklin nota undeva: „Mulți oameni mor la douăzeci și cinci de ani, dar nu sunt îngropați decât la șaptezeci și cinci.“ Nu putem scăpa de moartea fizică, dar cea spirituală e opțională. Și tragică. Îți poți desfășura activitatea, după toate aparențele în deplinătatea forțelor fizice, dar dacă ai sufletul obosit nu poți să spui că trăiești cu adevărat. Intensitatea cu care îți trăiești viața depinde de cât de mult îți respecți preferințele personale. „Dacă știi ce dorești cu adevărat și nu spui cu umilință «amin» când ceilalți îți arată ce ar trebui să faci înseamnă că ai sufletul viu“, scria Robert Louis Stevenson.

Am văzut o anchetă TV despre utilizarea telefoanelor publice. Dacă cel care sună vrea o convorbire interurbană sau în străinătate, răspunde o operatoare care întreabă prin ce companie vrea să vorbească. Dacă clientul nu are nicio preferință, răspunde: „N-are importanță“ sau „Oricare“. Reacția pieței a fost promptă: s-au înființat companii telefonice cu numele „Compania Telefonică Oricare“ sau „Compania N-are importanță“. Când operatoarea aude „N-are importanță“ face legătura prin sistemul de încasare al companiei respective, iar clientul trebuie să plătească uneori destul de mult pentru asistență. Totul e perfect legal și este posibil pentru că unii oameni îi lasă pe alții să aleagă în locul lor.

Dacă nu-ți folosești mintea, o va face altcineva.

Dave Barry era, la gimnaziu, clovnul clasei și a avut destule necazuri din cauza glumelor pe care le făcea în timpul orelor. Un profesor l-a certat într-o zi: „Mai bine te-ai apuca de treabă, Dave Barry! N-ai să poți glumi toată viața!“

Din fericire, Barry nu și-a ascultat profesorul și a devenit cel mai de succes umorist din Statele Unite, cu numeroase cărți și articole comice publicate în ziarele americane. A câștigat și Premiul Pulitzer.

Dave Barry glumește toată viața și o face bine! Dacă și-ar fi ascultat profesorul și ar fi făcut ceva sigur, dar plicticos, am fi pierdut cu toții clipe minunate de relaxare și râs sănătos. Iar el ar fi devenit, desigur, încă un cadavru ambulant.

Amintește-ți zilnic că nu ești zombi și că societatea telefonică nu trebuie să te jecmănească. În fond, viața noastră depinde de deciziile pe care le luăm și de aceea trebuie să reprezinte ceea ce dorim cu adevărat.

CREZI CĂ EȘTI PREDESTINAT?

Dacă nu-ți dai seama că cele mai bune răspunsuri se află în tine, le cauți în altă parte. Suntem ca moscul care cutreieră munți și văi pentru a descoperi de unde vine mirosul pe care îl emană el însuși. „Dacă nu afli în tine, încotro te vei îndrepta?“ întreba Buddha.

Într-un episod al serialului Northern Exposure, o tânără, Shelly, primește o scrisoare de tipul „Lanțul Sfântului...“ în care i se promite că dacă trimite o scrisoare asemănătoare unui prieten în interval de trei zile va avea mult noroc. Se hotărăște să încerce și pune scrisoarea la poșta din orășelul în care locuia. Foarte curând, Shelly începe să primească bani, să cunoască băieți și să aibă succesul pe care și-l dorise întotdeauna. Era în extaz – scrisoarea făcea minuni! După o săptămână, Shelly trece pe la poștă și funcționarul de acolo îi dă scrisoarea nedesfăcută spunându-i că mai trebuie să pună niște timbre. Uimită, Shelly își dă seama că nu scrisoarea îi adusese noroc, ci ea însăși. „Așadar, eu sunt cea răspunzătoare de viața mea“, conchise ea.

Cu toții suntem. Viața noastră nu depinde de stele, numere, gene, anturaj, evoluția politică sau condițiile economice, ci de noi înșine. Variabilele din exterior o influențează, dar cele din noi o determină!

Dacă vrei să trăiești cu adevărat, nu trebuie să mai crezi că ceva exterior ție îți determină destinul. Forța care ți-l făurește ești chiar tu.

Nu te mai gândi la noroc. Oamenii norocoși atrag lucrurile pozitive pentru că gândesc pozitiv. Cei care au parte sistematic de evenimente negative nu ies din niște tipare de gândire defetiste. Nici stelele, nici numerele nu sunt cauza. Ele sunt doar niște reflectări și, în final, sunt ceea ce vrem noi să fie. Orice sistem de divinație este bun în măsura în care îți lasă posibilitatea de a alege. Chiar persoanele cu puteri paranormale foarte mari recunosc că nimic nu e implacabil. Lucrurile pot evolua într-o anumită direcție, dar liberul-arbitru va domina întotdeauna predestinarea. Înlătură „pre“ de la predestinare și alege-ți singur destinul. Dacă îți spune cineva, chiar un psiholog, că ai ajuns într-o situație care ți-a scăpat de sub control, fugi cât mai departe pentru că este chiar mai periculos decât cel care te învață ce fel de tenișI să porți. Nu te lăsa amăgit și nu-ți nega puterea. Posibilitățile care ți se deschid sunt măreț e.

Așadar, poți să fii prosper în plină recesiune; să-ți păstrezi sănătatea chiar dacă gripa face ravagii în jur; să-ți găsești un partener pe măsură chiar dacă ești înconjurat doar de nătărăi; să ai o carieră de succes și care să îți aducă bani; să-ți schimbi viața la orice vârstă; să construiești o relație bazată pe dragoste și libertate; să pleci în vacanță de câte ori vrei; să îți speli rufele rămânând complet gol; să nu faci nimic și acest lucru să fie rentabil; să faci sex nebun și să fii profund spiritual; să te iubești și să te respecți chiar dacă ceilalți nu o fac; să-ți vezi copiii devenind adulți fericiți și creativi în ciudainelelor de pe limbă și a tatuajelor de pe fese; să te bucuri de experiențele care te-au întristat odinioară; și să fii sănătos până în ziua în care te hotărăști să pleci.

Dacă ți se pare prea mult să le ceri pe toate, sau măcar unul dintre deziderateleenumerate, înseamnă că tot mai crezi că altcineva sau altceva îți hotărăște viața. Dacă accepți să trăiești altfel decât vrei și faci o concesie cât de mică înseamnă că ceri prea puțin. Forța ta rezidă în faptul că îți păstrezi puterea în mijlocul celor care au abandonat. Majoritatea oamenilor iau ce li se dă și cred că acesta este destinul lor. Marile spirite iau ce li se dă și își fac propriul destin.

Ia ceea ce ai și fă ceea ce vrei.

Atunci când ești gata să-ți afirmi autoritatea, lumea se va modela după tine. Autoritatea și autenticitatea au aceeași rădăcină, ceea ce înseamnă că drumul spre adevărata putere este realitatea. Puterea

autentică nu este cea manifestată asupra semenilor noștri, ci aceea de a fi noi înșine. Cel care caută să domine sau să-i înfrângă pe ceilalți pentru a se simți puternic se îndepărtează de puterea autentică. Când doi se luptă pentru putere, n-o va câștiga niciunul. Puterea pentru care te zbați nu merită efortul: deși, în aparență, poate exista un învingător, în final pierd ambele părți. Sau, cum remarca Lily Tomlin: „Chiar dacă câștigi într-o întrecere de șoareci, tot șoarece rămâi.“ Adevărata putere nu înseamnă competiție, ci sincronizare. Nu e ca o marfă care se termină și pe care ți-o poate lua cineva, ci este energie nesfârșită de care poate dispune oricine, oricând. Dacă toți oamenii și-ar folosi puterea autentică, am putea reorienta energia irosită în luptă spre realizări extraordinare.

Nu are importanță câtă putere ai irosit atât timp cât ești dispus s-o recuperezi. Aparent, oamenii trăiesc până când mor, dar în realitate mor înainte de a ajunge să trăiască. Nu are importanță cât ai rătăcit, cu ce încercări ai fost confruntat și ce greșeli ai făcut, poți transforma totul în aur. Orice experiență pe care ai avut-o este un pas spre deșteptare. Nu trebuie să aștepți până mori pentru ca Dumnezeu să-ți aducă aminte cât ești de măreț. Amintește-ți singur, acum, și ai câștigat partida.

Era o după-amiază plăcută de iulie, la apusul soarelui. Jesse Arbogast, un băiețel de opt ani, se juca în apa întunecată de la malul oceanului, pe o plajă din Florida. Un rechin uriaș, de peste doi metri, s-a apropiat fără zgomot și Jesse a simțit că ceva îi apucă brațul drept și apoi o durere cumplită. Într-o clipă a rămas fără braț.

Vance, unchiul lui Jesse, a văzut de pe plajă oribila scenă și a sărit în apă. A apucat peștele de coadă, l-a eliberat pe Jesse și s-a luptat cu rechinul, reușind să-l aducă pe băiat la țărm. Un jandarm sosit la fața locului a tras trei gloanțe, a omorât peștele și apoi i-a scos din gură brațul lui Jesse. În douăzeci de minute, Jesse a fost dus cu elicopterul la spital, unde a ajuns fără puls și fără tensiune arterială. O echipă de doctori a muncit unsprezece ore, toată noaptea, să pună la loc brațul băiatului. Operația a fost încununată de succes, iar Jesse și-a recăpătat cunoștința. În prezent, își folosește ambele brațe.

Această întâmplare extraordinară ne demonstrează că avem posibilitatea să alegem, în loc să ne resemnăm pur și simplu. Puși în fața unei situații de gravitatea celei în care s-a aflat unchiul lui Jesse, majoritatea oamenilor ar fi privit îngroziți și ar fi strigat după ajutor. Alții, puțini, ar fi scos copilul din apă sperând că acesta va trăi. Unchiul Vance nu a făcut nici una, nici alta. El dorea ca nepotul său să trăiască și să aibă ambele brațe. Și a reușit!

Dacă te resemnezi și te mulțumești cu mai puțin decât îți dorești cu adevărat, nu vei avea niciodată mai mult. Dacă te aștepți ca viața să fie plină de țepe, așa va fi. Mulți dintre noi trăiesc încercând să răzbată în viață cu un singur braț. Experiențe triste ne-au măcinat energia și rezistența și ne-au sufocat spiritul de inițiativă. Unii ne-am chinuit cu un singur braț atât de mult timp (și am văzut că majoritatea fac același lucru), încât am ajuns să ne acceptăm invaliditatea și să nu ne mai deranjeze că nu ieșim la liman. Și totuși, nu trebuie să continuăm așa. Dacă refuzi să te resemnezi cu o existență schiloadă, îți poți recăpăta integritatea. Nu ți-ai pierdut brațul; acesta ți-a fost doar luat și ascuns undeva. La fel ca și Jesse, s-ar putea să ai nevoie de ajutorul unui unchi curajos, dar nu uita că nu ești singur.De ce nu te aștepți la nimic bun? Ce poți să faci? Accepți limitele false impuse de ceilalți?

Când eram mic, mama îmi spunea să nu trag niciodată apa la toaletă înainte de a mă ridica pentru că „răcesc la poponeț“. Și pentru că mama știa totul, firesc, am crezut-o. Foarte mult timp m-am ferit să trag apa, așezat pe vasul de toaletă, convins fiind că astfel nu voi fi în pericol de a „răci la poponeț“.

Pe la treizeci de ani, fiind într-o zi la toaletă, așezat, am întins mâna spre lanț. În clipa în care degetele mele au atins metalul rece, am încremenit de spaimă: aproape că trezisem monstrul poponețului îngropat în cine știe ce adâncuri!

Atunci, pentru prima dată în viața mea, am pus sub semnul întrebării ceea ce-mi spusese mama. Trebuia, o dată pentru totdeauna, să văd cât de vulnerabil îmi era fundul. Am tras apa. Nu s-a întâmplat nimic. Nici măcar n-am strănutat. Eram eliberat!

Această pățanie, deși stupidă, este simbolică. Copii fiind, am fost învățați multe lucruri greșite care ne-au limitat orizontul și ne-au făcut vulnerabili. Ni s-a spus ce pot și ce nu pot face băieții și fetițele; ce culoare să aibă sau să nu aibă pielea celor pe care trebuie să-i acceptăm în jurul nostru; câți bani sau ce trebuie să ai ca să fii respectabil; cât de mult au trăit membrii familiei tale și de ce au murit; ce șanse ai să învingi cancerul; și ce să nu facem dacă nu vrem să ajungem în iad. Mintea noastră inocentă a fost burdușită cu judecăți de valoare, temeri, statistici și așteptări care, ca și rechinul, ne-au retezat elanul și ne-au făcut ferfeniță respectul de sine. Și fără a pune la îndoială nimic, am trăit cu aceste prejudecăți ca și cum ar fi fost reale.

Am un amic căruia tatăl său îi spunea mereu, în copilărie: „Mă omori cu zile!“ Și când tatăl a murit într-adevăr, în urma unui infarct, băiatul a făcut o depresie puternică și a rămas convins că el este singurul vinovat. Un alt om s-a luptat toată viața cu un sentiment de vină legat de sex. Adult fiind, mama sa avea grijă de un băiețel de doi ani și, într-o zi, a auzit-o spunându-i copilului care se juca cu penisul: „Să nu cumva să te mai joci cu asta, cu el faci pipi și atât!“ Omul și-a dat seama imediat că, de fapt, acest sentiment îi fusese indus, că nu este înnăscut, ci dobândit. Și tot învățul are și dezvăț!O femeie, Rita, a suferit o operație minoră la aparatul genital. Spre surprinderea tuturor, Rita nu-și revenea după operație. Toate analizele erau bune și toate investigațiile arătau că nu există nicio problemă. În final, a fost chemat un psiholog pentru a afla cauza acestei stări. Psihologul a hipnotizat-o și a aflat astfel că, în timp ce era sub anestezie, Rita l-a auzit pe doctor spunând: „Nu rezistă mai mult de o zi sau două.“ Medicul și-a amintit că a făcut afirmația respectivă, dar vorbise despre o altă pacientă. Deși Rita se afla sub anestezie, subconștientul ei înregistrase discuția și, crezând că este vorba despre ea, corpul său a reacționat. (Rita a continuat ședințele cu psihologul și și-a revenit.)

Noi, oamenii, am fost „hipnotizați“ să credem că am fi mai mici decât suntem în realitate. La fel cum un ghiveci prea mic oprește creșterea unui copac puternic sau un acvariu subdimensionat împiedică dezvoltarea peștilor, ne adaptăm și noi unei vieți meschine. Dacă plantăm însă același copac într-un spațiu suficient de mare sau punem pești într-un lac, aceștia vor crește nestingheriți. Spre deosebire însă de pești sau de copaci, pe noi nu trebuie să ne mute altcineva pentru că avem puterea s-o facem singuri; putem păși într-un loc mai larg unde să atingem plenitudinea.

Nu-ți croi traiul după prejudecăți. Lărgește-ți orizontul pentru a cuprinde tot ceea ce-ți oferă viața.

Dacă te simți tentat să te revolți împotriva părinților, a profesorilor, a preotului sau a poliției, nu-ți irosi energia pentru că astfel deturnezi puterea care te-ar ajuta să reimplantezi brațul. Nu-ți sunt dușmani cei care te-au amăgit cu iluziile lor pentru că aceștia au fost, la rândul lor, hipnotizați și ar trebui mai degrabă compătimiți. Rebecca McClen Novick spunea: „Suntem actorii și autorii propriei noastre drame. Totul depinde doar de noi și nu trebuie să învinuim pe nimeni altcineva: nici sistemul, nici conducătorii și nici părinții.“

Adevărații dușmani ne sunt gândurile defetiste, speranțele meschine și credința că nu trebuie să trăim la cote maxime. Atunci vom avea parte de toată durerea pe care acceptăm s-o îndurăm. De fapt, suntem singurii responsabili de dimensiunea suferinței noastre. Durerea există; suferința este opțională. Suntem capabili să alegem gândurile care ne aduc alinare și nu condamnare pe viață. Pentru a-ți căpăta libertatea, stai de pază la ușa minții și alege-ți gândurile: ia aminte care te înalță și care te trag în jos. Apoi, ca un bodyguard vigilent, care supraveghează intrarea la o petrecere de VIP-uri, primește-le doar pe cele de pe lista de invitați și trimite-le pe celelalte la plimbare. Norocul nu este nici pe departe o plasă în ochiurile căreia te-a prins un destin capricios; este o grădină pe care o cultivi cu gândurile pe care le lași să intre. Schimbă-ți gândurile și îți vei schimba viața!

Nu poți afla dacă limitele în care trăiești sunt reale decât punându-le la încercare. O convingere sănătoasă va trece testul, iar iluziile vor dispărea. Dacă nu-ți pui sub semnul întrebării convingerile, acestea te vor domina și te vor face prizonierul lor.Dacă îți ții în frâu identitatea, aceasta va dispărea. Ești puternic și poți domina orice dificultate care ți-ar sta în cale. Clipele de supărare vor fi tot atâtea ocazii de a alege noul.

Dacă vrei să fii stăpân, poartă-te ca atare. Nu e păcat să-ți asumi măreția; nevrednicia, în schimb, este o impostură. Ți-ai trăit o prea mare parte din viață în meschinărie și nimicnicie și ai căzut pradă eternului „nu pot“. Nu uita însă că în spatele fiecărui „nu pot“ se află un „nu vreau“. Nu te opri când ajungi la cercul de cretă pe care ceilalți l-au trasat în jurul tău; mergi în continuare. În clipa în care privești în ochii unui monstru și îl sfidezi cu „arată-mi ce poți“, balaurul îți va deveni aliat. „Dacă faceți lucrul de care vă temeți, teama va muri cu siguranță“, ne sfătuia Emerson. Când întunericul și lumina se află în aceeași încăpere, lumina predomină. Și, pentru că suntem făcuți din lumină, vom birui toate limitele cu care am fost îngrădiți.

CREZI CĂ MERIȚI SĂ SUFERI?

Dacă trăiești mereu cu sentimentul că ești vinovat, păcătos sau rău ori că trebuie să ispășești prin pedeapsă cine știe ce vină, vei suferi permanent. Pedeapsa veșnică nu te ajunge prin mâna unui Dumnezeu neîndurător și răzbunător, ci prin capacitatea pe care o ai de a-ți crea realitatea în care trăiești.

Și dacă până acum ți-ai dus crucea grea de vină, e momentul să o dai jos de pe umeri. Problemele nu ți le face un univers crud, ci propria-ți minte timorată. Și nu uita că poți renaște dacă îți alegi gândurile care te pun în valoare și care te înalță de pe eșafod spre triumf. Ceea ce s-a creat prin voință se poate și desface tot prin voință. În câteva versete din Biblie, foarte puține și foarte rar amintite, ni se spune că suntem făcuți după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Dumnezeu ne-a dat puterea de a ne alege și a

ne făuri viața. Sentimentul de vinovăție, cu tot ceea ce implică el, reprezintă o alegere, la fel ca și inocența cu toate harurile sale.

Explicațiile care ni se dau, legate de păcat și de pedeapsă, nu sunt justificate și nu vin din afara lumii în care trăim. Totul pornește din noi înșine. Păcatul originar, de pildă, are la bază ideea că suntem păcătoși încă dinainte de a ne naște. Adică cineva, care s-a născut înaintea ta, a făcut ceva cumplit și tu ești tras la răspundere. Pentru simplul motiv că trăiești și respiri, ai greșit și trebuie să plătești. Dacă urmezi acest concept în limite raționale intri în contradicție cu versetele Bibliei care spun că am fost creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Dar dacă cineva îți spune mereu, din fragedă copilărie, că ești păcătos, devii convins de acest lucru și îți vei construi întreaga viață pe ideea respectivă.

Să ne gândim puțin: cine ar putea avea o astfel de idee? Cine ar putea spune, uitându-se la un bebeluș nou-născut, inocent și pur, o adevărată minune, că acesta are mâinile pătate de sânge? Vă voi spune cum a început totul și cum se continuă. Acum mult, mult timp, într-o galaxie foarte asemănătoare celei în care trăim, cineva a descoperit că dacă reușești să faci pe cineva să se simtă vinovat îl poți controla. O minte care admite că a greșit devine vulnerabilă, ușor de dominat și de influențat. Cei care se simt datori cuiva mai puternic se vor strădui să-l îmbuneze și să se țină cât mai la distanță. Decând ideea de vină și-a făcut loc în mințile oamenilor, generații după generații de părinți, soți, soții, copii, șefi, guverne, culte sau profesori au învățat cum să-i facă pe ceilalți să se simtă vinovați pentru a-i putea controla. Ceea ce nu are nimic de-a face cu păcatul originar, dar explică întru totul anormalitatea originară. Unele religii au ridicat vina la statutul de adevărată știință. Oamenii vinovați plătesc bine pentru a li se ierta păcatele, pentru a intra în împărăția Domnului și pentru a nu ajunge în iad. Ceea ce nu conștientizează ei însă, în timp ce completează cecuri cu sume grase, este că nimic, nici măcar iadul, nu poate fi mai rău decât convingerea că o forță exterioară te domină și poate să-ți ia bunurile.

Religiile, oricât de bine intenționate ar fi ele și oricât de buni cei care le propovăduiesc, pot deveni obsedate de bani și de putere. Dacă, într-o dimineață, credincioșii s-ar trezi și și-ar da seama că Dumnezeu sălășluiește în fiecare dintre ei și că îi iubește așa cum sunt, s-ar mai duce duminica la slujbă? Dacă nu s-ar teme că după moarte ajung în iad, s-ar mai cununa la biserică? Și atunci cum s-ar mai strânge bani pentru înălțarea de biserici? Și așa mai departe...

În cadrul relațiilor interumane, manipularea găsește teren fertil în nesiguranță emoțională. Dacă reușesc să te fac să te simți vinovat, vei face ceea ce-ți voi spune: vei face sex cu mine, îmi vei da bani sau adăpost sau îți vei îndrepta copiii în direcția pe care ți-o voi indica. Și dacă sentimentul este destul de intens, voi putea să aleg în locul tău ceea ce-mi convine. Iar noi numim acest lucru „dragoste“ sau „căsătorie“, deși nici dragostea și nici căsătoria nu au nimic de-a face cu ideea de a ne ține aproapele în inferioritate. Ambele presupun împlinire, nicidecum dominare. Dacă doare, nu e dragoste.

O altă „găselniță“ este inocularea sentimentului de păcat moștenit dintr-o viață trecută. În acest caz însă, cel care ți-a transmis vina, încă de la naștere, ești tu însuți. Într-o viață anterioară ai comis ceva grav, iar acum trebuie să plătești pentru acea greșeală. Trebuie să recunosc că și eu am crezut acest lucru. Acum mulți ani, am primit o ofertă pentru o slujbă de supraveghetor la un atelier în care lucrau adulți handicapați, irecuperabili psihic. Deși nu mă prea interesa, aveam nevoie de bani. Slujba mi se

părea deprimantă și obositoare și am vrut să renunț, dar mă simțeam vinovat: nu suportam ideea de a nu-i ajuta pe bieții oameni. Și nici nu voiam să mă las învins. M-am gândit – vă rog să nu râdeți prea tare – că, poate, într-o viață anterioară am fost și eu handicapat și că vreun om milos a avut grijă de mine. Iar acum, ca un fel de compensație karmică, mi-a venit rândul să-mi petrec viața îngrijindu-i pe sărmanii nefericiți. În ciuda acestui impuls romantic, nu a mers și după o lună m-am îmbolnăvit. A trebuit totuși să mai rămân acolo încă șaizeci de zile pentru a avea dreptul la tratament medical plătit pentru boala contactată tocmai din cauza acelui loc de muncă. Un adevărat cerc vicios! Mi-am impus să stau, deși mă simțeam din ce în ce mai rău.

Într-o zi însă mi-am dat seama că cei care lucrează acolo se simt mult mai bine decât mine. Când veneau dimineața la lucru râdeau, se amuzau și purtau tot felul de discuții animate. În fiecare zi, la prânz, îmi luam chitara și le cântam câte ceva, iar ei erau extaziați. În tot acest timp, eu îmi târam efectiv zilele, iar după câteva săptămâni ajunsesem pur și simplu să-i invidiez.Eram atât de disperat, încât mi-am depășit frica de pedeapsa lui Dumnezeu; muream cu zile și nu mai aveam nimic de pierdut. Mi-am făcut curaj și mi-am dat demisia. În momentul în care i-am spus șefului, mi-am recăpătat pofta de viață. În scurt timp au dispărut toate simptomele și am redevenit cel dinainte. Atunci am început să scriu, să țin seminarii și să compun muzică – activități care mi-au deschis calea spre o carieră de împliniri.

La câteva luni după ce mi-am dat demisia, am făcut o vizită la atelier și am descoperit că cel care venise în locul meu era cu mult mai bun decât mine. Îi plăcea acolo și făcea totul foarte bine. Mi-am dat seama atunci că îi furasem acelui om slujba care i se potrivea, iar bieților bolnavi un bun supraveghetor. Erau cu toții foarte fericiți: nu știau nimic despre datoria karmică, iar ideea de păcat originar le era la fel de străină ca și economia lui Keynes. Eu ar fi trebuit să le fiu îndrumător, dar ei m-au îndrumat mult mai bine pe mine. Încântarea lor puerilă îi înălța, în timp ce sentimentul de vinovăție pe care-l aveam eu mă trăgea înapoi. Gata cu vinovăția!

Dar cum scăpăm de ea? Iată câteva sugestii.

INTERPRETEAZĂ ÎN FAVOAREA TA!

Ori de câte ori faci ceva pentru care ești tentat să te consideri vinovat, găsește o modalitate de a te disculpa. Gândește-te cum ai considera acel lucru dacă ar fi făcut de o persoană pe care o iubești. Din moment ce poți face orice, de ce nu ai interpreta acel lucru în favoarea ta?

Eram în vizită la niște prieteni și m-am dus la bucătărie să pun la fiert niște apă pentru ceai. M-am întors în camera de zi și deodată am simțit miros de ars. Ne-am repezit cu toții în bucătărie și am văzut că mânerul de plastic al ceainicului luase foc pentru că îl pusesem prea aproape de flacără. M-am simțit foarte prost și m-am repezit să sting focul, apoi m-am uitat stânjenit la gazdă și mi-am cerut scuze. Spre surprinderea mea, nu m-a certat, ci a exclamat: „Bravo, Alan! Nu știam că ai și calități de pompier!“

NU-I ÎNVINUI PE CEILALȚI!

„După cum judeci, așa vei fi judecat!“ Și nu de un Dumnezeu răzbunător, ci de propria-ți minte. Iată un aforism sau mai degrabă un principiu moral: te vezi cu aceiași ochi cu care îi vezi și pe ceilalți și, automat,

te tratezi cu aceeași asprime sau toleranță cu care îi tratezi pe cei din jurul tău. De asemenea, aștepți din partea lor același comportament. Când îl judeci pe altul, te judeci și pe tine. Este ca și cum ai ține închis pe cineva și ai sta de pază la ușa celulei să nu scape. Pentru a-l păzi, trebuie să stai și tu la închisoare. Încearcă să-i eliberezi pe ceilalți din închisoare și vei fi liber.

NU TE RĂZBUNA!

„Răzbunarea este a mea, spus-a Domnul“, ne învață Biblia. Ceea ce înseamnă, de fapt, că răzbunarea nu este treaba noastră și ar fi mai bine s-o lăsăm pe seama Universului. Dacă cineva merită o lecție pentru greșelile comise, nu ești tu cel care trebuie să i-o dai. În primul rând, pentru că nu câștigi nimic făcându-i pe ceilalți să sufere. Dimpotrivă, îți pierzi liniștea și asta nu e bine deloc. Iertarea este un dar pe carefaci ție: nu ierta pentru că o merită celălalt, ci pentru că meriți tu asta. Ceilalți pot fi cele mai rele, proaste sau demne de dispreț creaturi de pe Pământ. Și? În clipa în care te lași dominat de ură, otrava îți umple sufletul și este păcat să-ți irosești viața clocotind de resentimente: păcatele celor din jur nu merită osteneala, iar tu meriți mai mult. Dacă vrei să nu fii pedepsit, nu pedepsi.

APRECIAZĂ-TE ȘI ACCEPTĂ APRECIEREA CELORLALȚI!

Acordă-ți în fiecare zi câteva minute pentru a-ți consolida viziunea pozitivă asupra persoanei și vieții tale. Poți recurge pentru asta la vizualizare creativă, rugăciune, meditație, un jurnal sau propune-ți pur și simplu să-ți îmbunătățești relația cu tine și cu cei apropiați. Reafirmă-ți integritatea, inocența, puterea de a iubi și faptul că merită să-ți atingi obiectivele. Notează-ți lucrurile care îți sunt dragi și de ce le meriți. Nu te scuza și nu te subaprecia niciodată în discuțiile cu ceilalți sau în cele cu tine însuți și acceptă complimentele fără a încerca să abați atenția în altă parte. Nu-ți ascunde meritele; folosește-le pentru a deveni mai puternic.

ACȚIONEAZĂ CU CONVINGERE!

Când ți se oferă ocazia să faci ceea ce-ți dorești, acționează cu toată convingerea și vei reuși. Dacă cineva crede în tine mai mult decât crezi tu însuți, acceptă-i părerea fără a-ți scoate în evidență limitele și fără a evoca insuccese trecute. Există doar două posibilități: fie demonstrezi că ai dreptate și nu ești în stare să faci nimic, fie realizezi ce-ți dorești. Oare ce e de preferat?

S-ar putea spune că „acționând cu convingerea că vei reuși“ sună nefiresc sau fals. Dimpotrivă, fals este să nu procedezi așa. Fals este să-ți asumi o identitate dată de oameni care și-au acceptat, la rândul lor, niște identități false și încearcă să te mențină într-o poziție de inferioritate. Împrăștie vraja și asumă-ți desăvârșirea: întreaga ta lume se va schimba.

CREZI CĂ E NEVOIE SĂ LUPȚI?

Dacă ești convins că lupta este o condiție a succesului, succesul se va lăsa așteptat. Probabil că ai auzit de prea de multe ori că totul se face cu durere și te simți vinovat dacă realizezi ceva fără sudoare. Uneori realizăm la fel de mult – sau chiar mai mult – cu bucurie și cu plăcere. Iar dacă mesajul pe care ni-l transmite durerea este „Nu se poate“, bucuria ne spune răspicat „Ba se poate.“

Cred că ar fi timpul pentru o scurtă lecție de anatomie. Nu avem un creier, ci două. Primul este cortexul, care seamănă cu un creier de reptilă, una dintre cele mai vechi forme de viață de pe această planetă. Cortexul dirijează funcțiile de bază ale vieții: supraviețuirea, apărarea și procrearea și ne alertează când suntem în pericol sau ne stimulează reacțiile de răspuns la atac prin atac. Aici se află sediul identității noastre ca entitate separată și tot cortexul ne guvernează personalitatea.

Neocortexul sau „creierul nou“ este atât de diferit de cortex, ca formă și funcții, încât oamenii de știință nu i-au descifrat încă misterele. Tot ce știm este că la un moment datpe parcursul evoluției, cam acum trei milioane de ani, a apărut un creier nou care l-a acoperit pe primul. Neocortexul ne dirijează inteligența, rațiunea și capacitatea de a trăi cu bucurie, de a avea țeluri și împliniri care depășesc simpla supraviețuire.

Când observi ceva și ai o simplă reacție de supraviețuire, acționează creierul de reptilă. (Nu sună prea romantic, dar asta e...) Cortexul este amicul perfect când trebuie să decizi pe ce parte a drumului să mergi cu mașina, la ce distanță să stai de marginea prăpastiei sau când e nevoie să stai cu ochii pe copii într-o mulțime. Dacă însă aplici principiul „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte“ atunci când nu-ți este cu adevărat amenințată integritatea, nu faci decât să încurci lucrurile și nu vei mai fi stăpân pe situație. Iată un motiv serios pentru a te rata: lași armele să vorbească în locul rațiunii. Lași teama să te domine în locul dragostei. De la apariția neocortexului, viața personală, socială, intelectuală și spirituală a oamenilor controlează tot mai mult instinctul nostru de supraviețuire. Și totuși, mulți dintre semenii noștri se comportă ca și cum ar fi venit sfârșitul lumii dacă nu găsesc mașina de culoarea dorită sau dacă domnișorica pe care au întâlnit-o nu-i sună în cel mult o oră!

Raportul de mărime între neocortex și cortex este de 105:1. Așadar, creierul cel nou este de 105 ori mai mare decât cel vechi, ceea ce înseamnă că peste 99% din creierul nostru este menit să se ocupe de lucruri interesante (cum să ne facem viața mai frumoasă sau cum să alegem cea mai bună ofertă din zecile care ne umplu cutia poștală) și mai puțin de 1% să ne avertizeze că, de exemplu, nu trebuie să ne aruncăm în prăpastie. Dacă însă irosim peste un procent din gândurile noastre încercând să găsim o modalitate de plată a chiriei, ne suprasolicităm bietul cortex și subapreciem capacitatea materiei cenușii care are cu totul alt scop.

În ciuda acestei briliante alcătuiri, cultura noastră preferă încă lupta și aparența de comoditate. Șeful nostru își justifică mândru poziția lăudându-se cât a transpirat pentru a ajunge acolo. Și totuși, cei douăzeci de ani de luptă pe care i-a dus nu i-au fost probabil impuși de viață, ci de prejudecăți. Dacă ar fi crezut că-i trebuie zece ani pentru a ajunge manager, de atât timp ar fi avut nevoie. Când ni se întâmplă un lucru bun în mod firesc și fără probleme, vrem parcă să ne cerem scuze că nu am suferit destul. Alții, în schimb, se îmbogățesc și devin oameni de succes în scurt timp, iubesc aventura și îi și ajută pe ceilalți. Richard Bach a scris Pescărușul Jonathan Livingston în câteva săptămâni, Bill Gates a devenit miliardar în câțiva ani, iar Julia Roberts a devenit celebră la douăzeci și ceva de ani. Au încălcat oare principiul „totul se face cu durere“? Pur și simplu au avut încredere în ei, în inspirația lor, și au făcut ceea ce le-a plăcut, iar pasiunea lor a atras resursele și oamenii capabili să-i sprijine.

Faptul că refuzi să intri în jocul luptei nu înseamnă să stai deoparte și să aștepți cu mâna întinsă un cec gras. Înseamnă că atunci când îți dă ghes fiorul luptei trebuie să te oprești și să te întrebi dacă nu există o cale mai ușoară. Oare nu insist mai mult decât e nevoie? Oare nu e un semn că trebuie să abordez acest lucru din alt punct de vedere? Și vei descoperi probabil că zidul în care vrei să bați te călăuzește spre o ușă. Bineînțeles că poți lua ciocanul și poți dărâma zidul cărămidă cu cărămidă, dar de ce ți-ai irosi timpul și energia dacă există o modalitate mai ușoară de a pătrunde?

Succesul presupune atenție, investiții, acțiune, încredere, onestitate, încredere în sine, stăruință, concentrare, muncă în echipă, rezolvarea neînțelegerilor, învățarea dingreșeli și hotărâre (dar nu luptă). Lupta este ceva impus peste un curs firesc. Dacă scoți lupta din ecuație, vei vedea clar ce trebuie făcut. Și este mult mai ușor decât îți închipui.

TE „HRĂNEȘTI“ DIN NEFERICIRE ȘI DEVII DEPENDENT?

Când eram copil, în fiecare zi, la ora 12.30, mama deschidea cu sfințenie televizorul pentru a urmări Queen for a Day, o emisiune în care intrau în competiție trei femei pentru a spune cea mai lacrimogenă poveste. În fiecare zi auzeam despre incendii, părăsiri, divorțuri, moartea unui soț, falimente, boli, copii cu probleme și multe alte nenorociri. Toate concurentele izbucneau la un moment dat în plâns, în timp ce un moderator mustăcios le oferea șervețele. La sfârșitul emisiunii, publicul din studio vota prin aplauze povestea fiecărei femei, iar câștigătoarea primea o mașină de spălat.

Singurul lucru mai jalnic decât poveștile auzite era spectacolul în sine. Dacă s-ar acorda Premii Emmy pentru „Cel mai anormal...“, Queen for a Day ar câștiga cu certitudine. Emisiunea glorifica statutul de victimă și își premia concurentele pentru relatarea unor experiențe dramatice. Și totul pentru o banală mașină de spălat. Emisiunea a dispărut de mult, dar jocul continuă ca un serial prost care supraviețuiește tuturor actorilor săi.

Ați observat că cei în a căror viață au loc o mulțime de drame au și ei o viață tristă, iar cei cu o existență mai puțin marcată de astfel de evenimente trăiesc drame mai puține?

Suferința nu ne-o impune soarta, ci ne-o creăm singuri. Dacă în viața cuiva au loc multe drame, există câteva motive: 1) A crescut într-un climat de întâmplări nefericite, cu părinți sau frați a căror viață a fost agitată, se așteaptă la nenorociri și le găsește; 2) Îi place să trăiască intens și dacă are câteva momente liniștite se plictisește, se agită sau este dezorientat; 3) Este răsplătit într-un fel oarecare pentru dramele sale: i se acordă mai multă atenție, are o scuză dacă nu-și face treaba, i se dă dreptate într-un conflict, primește bani sau sprijin material pentru necazuri, este scutit de treburi neplăcute sau de relații pe care nu le agreează ori găsește refugiu și înțelegere într-un grup de oameni cu viață la fel de dramatică și care se consideră victime.

Categoric, nimeni nu este scutit de întâmplări dramatice sau stresante și ar fi ridicol să ne imaginăm că poate exista viață fără dezamăgiri sau necazuri. Problema se pune însă altfel. Cât ai de câștigat dintr-un eveniment nefericit? De câte ori spui aceeași poveste? Cât de dispus ești să transformi un necaz de moment într-un chin de o viață?

Într-o zi a venit la mine o femeie, Stephanie, pentru a o ajuta să depășească o perioadă critică din viața ei conjugală. Era foarte tulburată și simțea că nu mai poate continua o relație atât de încordată. Sfaturile mele au liniștit-o și și-a continuat viața alături de soțul ei. După o vreme au divorțat însă cu scandal, mărul discordiei fiind custodia copilului. În aceea perioadă, Stephanie, care era la capătul puterilor, mă suna mereu, iar eu încercam să-i dau tot sprijinul de care avea nevoie. La un moment dat, soțul afurat copilul, dar ea a reușit să-l facă să se întoarcă. Un timp au fost din nou împreună, apoi iar s-au despărțit și ea a furat copilul. În final, ea a întâlnit un bărbat care a dus-o departe de toată nebunia, dar i-a furat banii.

La început eram foarte îngrijorat din cauza lui Stephanie și nu mai știam ce să fac pentru a o liniști. Mi-am dat seama însă că toate aceste nefericiri sunt seva vieții sale. Stephanie ar fi putut alege altceva, ar fi putut da un alt sens vieții sale, sau cel puțin o altă interpretare, dar a preferat zbaterea și nesiguranța. Într-un târziu, am recunoscut că cea mai bună modalitate de a o ajuta nu este să încerc să-i înlătur dramele, ci să o iau așa cum este, să accept ceea ce a ales și să încerc să o sprijin. Stephanie făcea ce făcea și învăța ce era de învățat din faptele sale. De fapt, ajunsesem chiar să fiu eu mai îngrijorat decât ea pentru ceea ce i se întâmpla. În cele din urmă mi-am dat seama că nu-mi pot permite să mă atașez de opțiunile ei sau de rezultatul acestora.

Depinde doar de noi să transformăm experiențe banale în adevărate drame sau să reducem probleme majore la fapte normale de viață. Am întâlnit o femeie, Jenny, care mi-a povestit cum i-au fost răpiți cei doi copii gemeni. Experiența a fost cumplită, dar Jenny a depășit-o și a tras din ea câteva învățăminte foarte importante, printre care o mai bună înțelegere a copiilor. Am fost uimit de calmul și coerența cu care Jenny mi-a relatat întâmplarea: a fost foarte succintă și întreaga ei ființă degaja o atitudine pozitivă, arătând cât a avut de câștigat. Prin comparație, am avut de-a face cu femei mult mai nefericite și deprimate pentru că și-au rupt o unghie. Este oare nefericirea o condiție a vieții sau ceva subiectiv? „Nimeni nu vorbește despre necazurile sale cu obiectivitate“, spunea Emerson.

Suntem atât de obișnuiți să considerăm că viața este o succesiune de întâmplări nefericite, încât noțiunea de „viață fără drame“ ni se pare de-a dreptul o erezie. Mai mult, ne simțim chiar insultați dacă ni se sugerează că am avea un rol în dramele existenței noastre. Și totuși, este adevărat. Suntem destul de puternici să ne alegem viața pe care vrem să o ducem. Dacă te complaci în nefericirea ta, admite acest lucru și trăiește în consecință. Dacă însă viața ți-a devenit un infern din cauza acestor drame, este timpul să încerci altceva.

Începe prin a te gândi că viața poate fi plină de pasiune, culoare, aventură, dragoste, romantism, senzualitate, intimitate, stimulare, răsplată și succese și că nefericirea nu este un element esențial. Apoi, când e pe cale să se producă un eveniment dramatic, întreabă-te: „Chiar este nevoie să renunț la liniștea mea pentru acest lucru? Este într-adevăr o criză majoră sau pot să-l abordez într-un mod firesc? Chiar trebuie să mă implic? Nu aș putea învăța ceva din această experiență?“ Reacția ta la o potențială dramă o poate accentua sau, dimpotrivă, îi poate reduce intensitatea. Depinde doar de perspectiva pe care ți-o alegi.

Dacă înfloreşti în timpul unei perioade critice nu înseamnă că ai nevoie de perioade critice pentru a înflori. Poţi să fii un bun pompier, dar nu este nevoie să cauţi peste tot incendii pentru a-ţi afirma identitatea. Există diverse modalităţi de a simţi că trăieşti şi în lipsa situaţiilor de criză şi, de asemenea, numeroase alte căi de autoapreciere pe lângă cea de salvator. Dacă simţi nevoia să salvezi ceva, salvează-te pe tine şi vei putea să-i ajuţi pe cei din jur renunţând la melodramă.

ÎŢI STABILEŞTI STANDARDE PREA JOASE?

Într-o zi am făcut o excursie cu prietenul meu Joseph şi cu sora sa, Geri, de-a lungul litoralului de la Ben Sur. Priveliştea care ni se deschidea în timp ce parcurgeam drumul cu numeroase serpentine era fascinantă. Din când în când o întrebam pe Geri ce i-ar plăcea să facă şi, spre surprinderea mea, nu-mi dădea niciodată un răspuns categoric. „Ai vrea să mâncăm ceva?“, am întrebat-o. „Dacă vreţi să oprim, mănânc“, ne-a răspuns. „Vrei să ne oprim aici?“, „Cum vreţi“, veni răspunsul. La un moment dat, lui Geri i s-a făcut rău din cauza drumului cu serpentine. Stătea întinsă pe bancheta din spate, foarte palidă, dar când am întrebat-o dacă vrea să oprim să se odihnească, a răspuns „Nu, nu, nu-i nimic. Putem merge mai departe.“

Îmi dădeam seama treptat că personalitatea lui Geri era sufocată după o căsătorie de patruzeci de ani cu un om care lua toate deciziile în familie. Soţul ei nu fusese un tiran: pur şi simplu, cuplul îşi stabilise relaţia pe o înţelegere tacită conform căreia el lua deciziile, iar ea accepta. După patruzeci de ani de „Da, dragă“, Geri ajunsese să nu mai fie în stare să-şi exprime preferinţele.

La seminariile mele am întâlnit multe femei cu aceeaşi atitudine care se căsătoriseră când erau foarte tinere, se dedicaseră soţilor şi copiilor şi ajunseseră să nu mai ştie ce doresc. Apoi, pe la patruzeci, cincizeci sau şaizeci de ani, soţii le părăseau sau mureau şi ele rămâneau complet debusolate. Unele nici nu ştiau să completeze un cec, iar organizarea propriilor vieţi le era la fel de străină ca şi pilotarea unei navete spaţiale.

La fel se întâmplă şi cu bărbaţii care-şi pierd soţiile la vârste înaintate. Cei care au devenit prea dependenţi de soţiile lor mor curând după moartea acestora. Statisticile arată că femeile trăiesc mai mult după ce le mor soţii decât bărbaţii cărora le mor soţiile.

Partea pozitivă în moartea subită a partenerului de viaţă este că şocul suferit de supravieţuitor acţionează ca un ceas deşteptător. Cunosc multe femei care, după deruta iniţială, devin motivate şi iau în mâini frâiele propriilor vieţi. Încep să fie mai interesate de felul în care arată, slăbesc, poartă haine mai moderne, pornesc eventual propria afacere, se înscriu la diverse cursuri, călătoresc. Am întâlnit şi bărbaţi care încep să fie mai sociabili, merg la dans, îşi descoperă hobby-uri sau se recăsătoresc. Sfârşitul căsătoriei nu înseamnă sfârşitul vieţii – poate fi chiar începutul unei alte vieţi.

Cel mai sigur mod de a te dezvăţa de „Da, dragă“ este să începi să spui clar ceea ce crezi. Când eşti întrebat ce vrei, nu da primul răspuns care-ţi vine în minte. Stai puţin şi răspunde cinstit. Gândeşte-te ce ţi-ar plăcea şi spune-o. S-ar putea să provoci nemulţumire sau să nu obţii ceea ce vrei, dar cel mai adesea câştigi mult mai mult decât dacă nu ai fi vorbit. Cerând ceea ce doreşti, şansele de a obţine acel lucru sporesc. Şi dacă nu reuşeşti, în orice caz vei avea satisfacţia că ai încercat.

Studenții mă întreabă adesea: „Cum îmi dau seama ce scop am în viață și în ce direcție să merg?“, iar eu le răspund: „Începeți prin a spune adevărul cu convingere, mai ales când e vorba despre decizii minore din viața de zi cu zi. Cum vreți să vă găsiți idealul dacă nici măcar nu puteți spune la ce restaurant vreți să mergeți?“Ești o persoană sociabilă sau onestă? Vrei să faci plăcere celorlalți sau ție însuți? Încerci să-ți împlinești visurile sau te încrâncenezi să înghesui o unică piesă din jocul de puzzle într-un spațiu unde nu îi este locul? Începând să fii autentic atragi oameni autentici deoarece cuvintele și faptele tale vor transmite semnale spre oameni și fapte potrivite.

O corporație internațională de succes urmează principiul Țintește sus – Nu accepta orice, ceea ce nu înseamnă nici „Luptă-te cu orice preț“, nici „Folosește orice mijloace“. Nu accepta orice înseamnă că trebuie să-ți impui un anumit standard și că nu trebuie să dai înapoi în fața fricii, a rutinei sau a unor lucruri prestabilite. Nu-ți abandona idealurile adevărate, ci lasă-te călăuzit de ele. Și ține minte cuvintele lui Somerset Maugham: „Pare ciudat, dar dacă te încăpățânezi să iei doar ceea ce este mai bun din viață vei reuși.“

Uneori, când nu poți atinge un țel imediat, viața te ajută de fapt să nu te mulțumești decât cu țelul suprem. Acum câțiva ani trebuia să-mi schimb sediul biroului. Am făcut o listă cu vreo șase preferințe pe care ar fi trebuit să le îndeplinească ideea mea de birou ideal și le-am transmis unui agent imobiliar pentru a căuta locația potrivită. Mi-a găsit un sediu care îmi plăcea, dar camerele erau mici și clădirea se afla într-o intersecție aglomerată. Deoarece eram presat de timp și locul era acceptabil, am fost de acord să-l iau. Mi-a spus că-mi face contractul în câteva zile și am înțeles că nu mai era nicio problemă.

După câteva săptămâni încă nu primisem contractul și eram destul de îngrijorat. Trebuia să mă mut în scurt timp și dacă nu finalizam contractul nu aș fi avut timp să găsesc un alt sediu. Am telefonat să văd ce se întâmplă și agentul mi-a spus, destul de încurcat, că proprietarul nu era de acord cu genul de activitate pe care urma să o desfășor și refuzase să încheie contractul. M-am supărat, i-am spus că face discriminare și i-am trântit receptorul. Ce era să fac?

Spre sfârșitul zilei mă îndreptam spre casă și m-am gândit să fac un ocol pe un drum pitoresc de țară. Nu după mult timp am ajuns în dreptul unui vechi magazin sătesc cu plăcuța „De închiriat“ în fereastră. Am vorbit cu proprietăreasa, o doamnă foarte amabilă, care s-a arătat încântată să-mi închirieze clădirea. Spațiul era mai generos decât cel care mi se refuzase, chiria mai mică, era mai aproape de casă, iar peisajul era minunat. Așadar, eram fericit că nu am încercat să-mi impun punctul de vedere și să închiriez primul spațiu care, oricum, nu era ceea ce doream. Acceptasem aproape, dar dorința mea profundă era atât de puternică, încât Universul răspunsese dezideratului meu. Viața mă sprijinea chiar atunci când părea potrivnică.

TE CRAMPONEZI DE TRECUT?

Atunci când reînvii un trecut dureros repovestindu-l nu faci decât să aduci la festinul de astăzi cadavrul împuțit al unui animal cu care maculezi frumusețea momentului. Trecutul nu există decât în mintea ta, în prezent el este imaterial și nu are nicio putere dacă nu-i acorzi atenție. Trecutul nu te poate bântui,

dar te poți bântui singur, reînviindu-l. Așa că lasă-l acolo unde îi este locul.Dacă încerci să renunți la un model comportamental din trecut, există două modalități sigure de a-l continua fără să vrei: prima este judecându-l și rezistându-i. Un lucru căruia i te opui ți se opune. Dacă încerci să-l domini, te domină. Sentimentul de vină alungă dragostea și se transformă în autoînvinuire. (Cea mai bună definiție dată vinei este: „Să te pedepsești înainte ca Dumnezeu să nu te pedepsească.“) Dacă vrei cu tot dinadinsul să-ți păstrezi aceeași conduită, e suficient să te consideri vinovat. Dacă vrei să nu te mai domine, dovedește-ți nevinovăția. Încearcă să înțelegi ce te-a făcut s-o adopți. Poate că și alții, care au trecut prin experiențe asemănătoare, au urmat aceeași cale. Ai învățat ceva din această experiență? Îți face plăcere în continuare, dar din cauza unor norme sociale e mai bine să încetezi? Ești mai puternic, mai înțelept, mai profund sau mai înțelegător? A reușit această experiență să te facă să ajungi într-o poziție pe care altfel nu ai fi atins-o? Ce crede despre experiența respectivă o persoană care te iubește cu adevărat? Fă tot ce poți pentru a-ți deplasa preocuparea din sfera autocondamnării spre compasiune și hotărâre.

A doua modalitate de a reînvia trecutul este „popularizându-l“. Cu cât atragi mai mult atenția celor din jur asupra lui, cu atât forța sa va fi mai mare pentru că gândurile, sentimentele și așteptările lor vor amplifica totul. Nu înseamnă că trebuie să-ți ascunzi trecutul, dar nu insista asupra lui și nu întoarce împotriva ta puterea cuvântului. Nici nu trebuie să povestești detaliat, de la prima întâlnire, de ce au eșuat relațiile anterioare pentru că este cea mai bună metodă de a o transforma și pe prezenta într-un eșec. M-am întâlnit la un moment dat cu o fată care mi-a spus că toți bărbații din viața ei o părăsiseră. Mărturisesc că și eu am făcut la fel. Programează-ți cum vrei să evolueze noua relație și nu te mai gândi la ce a fost. Chiar nu e nevoie să-i spui noului partener toate defectele pe care le ai; lasă-l să le descopere singur. Iar dacă vrei să te schimbi, poate că nu le va descoperi niciodată. S-ar putea ca el să descopere o persoană mult mai interesantă decât crezi tu că ai fi. Vorbește-i despre ceea ce ești acum și despre drumul pe care ți l-ai ales. Construiește o dimensiune pozitivă și incitantă a personalității tale și a noii relații și invită-ți partenerul să ți se alăture. Desigur, nu-ți poți schimba trecutul, dar îți poți schimba părerea și atitudinea și asta înseamnă totul.

Nu-ți submina potențialul „programându-ți“ așteptările în funcție de experiențele negative ale celor din jur. De ce să lași ca trecutul lor să-ți determine viitorul? Dacă ai prieteni care au divorțat, o soră care nu se înțelege cu părinții sau pe altcineva supărat ori cu probleme, s-ar putea să fii influențat de punctul lor negativ de vedere și să atragi asupra ta același gen de experiențe – nu pentru că așa trebuie să se întâmple, ci pentru că așa te aștepți să se întâmple. Lucram la un moment dat cu un individ cu care mă înțelegeam foarte bine, dar am descoperit mai târziu că mulți dintre partenerii lui nu-l agreau, considerându-l neserios și escroc. Unul dintre foștii lui clienți m-a sunat chiar să-mi spună să nu mai lucrez cu el. Am refuzat însă să accept ca experiențele celorlalți să influențeze experiența mea pozitivă în legătură cu acel om și relația noastră de afaceri a fost excelentă.

Există și o modalitate mai subtilă prin care experiențele altora îți pot „programa“ viața: dacă tratezi statisticile ca fapte și nu ca opinii. Oricine citează o statistică are un interes; foarte rar o face cineva complet neutru. Dacă ai urmat vreodată un curs de oratorie, dezbateri publice, marketing sau statistică, știi cât de ușor pot fi manipulatestatisticile pentru a-i face pe ascultători să adopte punctul de vedere al vorbitorului. În cartea lor It Ain’t Necessarily So: How Media Make and Unmake the Scientific Picture of Reality (Nu e chiar așa: Cum fac și desfac mass-media tabloul științific al realității), Murray, Schwartz și

Lichter arată că majoritatea statisticilor care prezintă noutăți de ultimă oră sunt comandate de companii care vor să vândă ceva. Dacă citim „Un laborator independent a descoperit...“, laboratorul nu e aproape niciodată independent, ci e susținut de o companie care a investit pentru obținerea unui anumit rezultat. Înainte de a crede sau de a te lua după o statistică, încearcă să afli cine a făcut-o și în ce scop. Statisticile generează opinii, dar cel mai adesea opiniile generează statistici. Nu credem ceea ce demonstrăm; demonstrăm ceea ce credem.

Cea mai oribilă manipulare prin statistică am văzut-o la un aeroport, sub forma unei reclame mari, sponsorizate de o organizație de luptă împotriva cancerului. „Peste cinci ani... din... vor dispărea din imagine.“ (Am înlocuit cifrele prin puncte pentru a nu răspândi și mai mult manipularea.) Reclama prezenta fotografiile fețelor a douăzeci de oameni, dintre care câteva erau înnegrite pentru a sugera că vor muri de cancer. Mi s-a făcut greață. Reclama „programa“ ca în subconștientul sutelor de mii de oameni care o priveau să-și facă loc o anumită convingere care să asigure valabilitatea statisticii – un fel autoîmplinire a profeției.

Desigur, se poate spune că o statistică nu este decât înregistrarea unor lucruri ca atare: un anumit număr de oameni mor de cancer și acesta este un fapt. Faptele însă evoluează, nu sunt entități fixe: au o durată, se schimbă, apar alte fapte și uneori totul se întâmplă foarte repede. Sir James Jeans spunea: „Știința nu ar trebui să mai facă pronosticuri. Curentul adevărului s-a întors adesea contra lui însuși.“

Uitați-vă puțin peste aceste fapte luate din revista Maui Time, realități de acum o sută de ani:

Speranța medie de viața în SUA era de patruzeci și șapte de ani. Doar 14% din locuințele din SUA aveau cadă de baie. Doar 8% din case aveau telefon. O convorbire de trei minute de la Denver la New York costa unsprezece dolari (ținând cont de rata inflației, asta ar însemna azi două sute nouăsprezece dolari). În SUA existau opt mii de mașini și doar două sute de kilometri de șosele. Viteza maximă admisă în majoritatea orașelor era de 16 kilometri/oră. Salariul mediu în SUA era de douăzeci și doi de cenți/oră. Un muncitor american câștiga în medie de două sute–patru sute dolari/an (o medie de șase mii de dolari după standardele actuale). Peste 95% din femeile americane nășteau acasă. Las Vegas, Nevada, avea treizeci de locuitori. Comunitatea din deșert era formată din câțiva fermieri și familiile lor. Nu se descoperiseră încă plutoniul, insulina și antibioticele. Banda adezivă, cuvintele încrucișate sau berea la cutie nu fuseseră inventate. Unul din zece americani știa să scrie sau să citească. Doar 10% erau absolvenți de învățământ superior. O sută optzeci și cinci dintre gospodăriile americane aveau cel puțin o servitoare permanentă.Marijuana, heroina și morfina se puteau cumpăra de la orice farmacie. Farmaciștii spuneau că „heroina curăță tenul, înviorează mintea, reglează funcțiile stomacului și tranzitul intestinal și este, prin urmare, benefică“. Autoritățile medicale avertizau că o croitoreasă profesionistă este în pericol de a deveni obsedată sexual din cauza ritmului susținut, oră de oră, al pedalei de picior de la mașina de cusut. Ei recomandau, așadar, ca în apa de băut a croitoreselor să se pună bromură pentru a le reduce apetitul sexual.

Aceste statistici par ridicole astăzi, dar au fost cât se poate de reale. În viitor, statisticile care ne ghidează în prezent viața vor părea la fel de fantasmagorice. Într-o zi, numărul oamenilor care mor de cancer va fi nesemnificativ și vom privi rata mortalității din prezent cu aceeași uimire cu care ne gândim la cei

treizeci de locuitori ai Las Vegasului. Se va găsi leacul împotriva cancerului; sau oamenii nu se vor mai expune agenților cancerigeni; sau vor învăța să facă legătura dintre stres și boală; sau... cine știe? În orice caz, acea zi va veni. Te vei scula într-o dimineață și vei citi în ziar că s-a descoperit ceva și cancerul nu mai este o amenințare. Iar acea zi poate fi chiar mâine. Astfel, afișarea unei asemenea reclame într-un aeroport aduce un imens deserviciu deoarece susține că realitatea de astăzi va rămâne neschimbată și peste cinci ani. De asemenea, un doctor care-ți spune cât mai ai de trăit cu o anumită boală, conform unei statistici, este cinstit, dar nu trebuie crezut. Ceea ce-ți spune poate fi valabil pentru cei mai mulți bolnavi, dar se poate să nu fie adevărat în cazul tău.

Statisticile și tabelele sunt valabile pentru că majoritatea oamenilor au o viață predictibilă: sunt influențați de aceleași jurnale de actualități, citesc aceleași ziare, mănâncă aceleași feluri de mâncare la restaurante tip fast-food, merg la aceleași școli, ascultă aceleași predici, iau aceleași medicamente, au aceleași păreri cu cei din rasa lor, se opun aceluiași partid politic, vor să câștige bani, au aceleași probleme și doresc să aibă o viață similară cu a celorlalți. Dacă intri în această categorie, te poți baza pe statistici pentru a-ți cunoaște viitorul. Există totuși o opțiune:

Poți alege cum să trăiești în loc să te lași dus de val.

Poți să-ți concentrezi atenția spre tine însuți în loc să te uiți în jur și poți să-ți formulezi opiniile pe baza a ceea ce simți și știi în loc să ții cont de ceea ce auzi. Îți poți schimba destinul dintr-o simplă statistică în ceva măreț. Statistica este o fotografie a ceea ce a fost. Dacă vrei să fii un „fost“, crede în continuare în statistici. Dacă vrei ceva nou, nu lua în seamă realitățile create de alții, ci fă ceea ce crezi. Abia atunci poți spune că-ți trăiești propria viață.

Dacă ești convins că vei lua țepe sau că vei fi un ratat, n-ai practic nicio șansă să duci o viață minunată. Dacă însă te aștepți la lucruri bune, vei avea o viață extraordinară. Henry Fonda scria undeva: „Gândește-te că poți sau gândește-te că nu poți: în ambele cazuri ai dreptate.“ Albert Einstein a reformulat altfel: „Există doar două moduri de a-ți trăi viața: ca și cum nu ar exista miracole sau ca și cum totul ar fi miracol.“ Miracolele se întâmplă celor care cred în ele, iar dramele celor care le așteaptă. Atât miracolele, cât și tragediile sunt interpretări, iar din interpretări se naste experientaViața îți va fi tot atât de meschină sau de generoasă pe cât te aștepți să fie. Paharul ți se va umple indiferent de mărimea lui. Așadar, alege-l pe cel mai mare.

Prietena mea Lina era o populară actriță de televiziune care juca roluri negative în seriale canadiene – genul de personaj pe care îl urăști. În fiecare zi, când pleca de la studiourile TV, împătimiții serialului o așteptau în stradă și o huiduiau. În viața reală, Lina este o persoană încântătoare și nu seamănă câtuși de puțin cu personajele pe care le interpretează. Dar telespectatorii o confundau cu rolul ei din film și se înverșunau împotriva unei persoane care nu exista în realitate.

Reacția telespectatorilor Linei nu este foarte diferită de felul în care ne purtăm în viața de zi cu zi. Ne luăm după aparențe, judecăm, avem diverse reacții și acționăm în consecință – chiar dacă acest lucru ne face mai puțin fericiți. Apoi îi determinăm și pe alții să fie de acord cu ceea ce facem și ne lamentăm, acumulând tot mai multă durere și frustrare. Ne putem irosi ore, zile și chiar ani din viață fugind sau

luptându-ne cu ceva care nu ne amenință – sau poate că nici nu există! Dacă te lași dus de val, nu ai cum să ieși la liman.

Dacă nu vrem să ne lăsăm conduși de aparențe trebuie să privim dincolo de ele. Țineam un seminar la sfârșit de săptămână, iar programul de sâmbătă dimineața începea cu un dans de încălzire, în cerc. Le-am dat indicațiile, dar o tânără nu putea să țină ritmul: greșea pașii și îi încurca pe cei de lângă ea. Nerăbdător, i-am spus de câteva ori să fie atentă. Nu părea prea convinsă că vrea să urmeze programul și era cu gândul în altă parte. Mai târziu mi-a spus că, pentru a participa la seminar, trebuia să lucreze în schimbul de noapte la supermarket. Fusese la cursul de vineri seara, lucrase toată noaptea și venise direct la cursul de sâmbătă dimineața. Așadar, o judecasem greșit: motivul nu era că nu dorește să fie la seminar, ci, dimpotrivă, dorea atât de mult, încât făcea sacrificii pentru a reuși. Iar eu mă enervasem și o criticasem din cauza unei interpretări greșite. De câte ori îți pierzi calmul înseamnă că ai făcut o interpretare greșită.

Biblia ne învață să nu judecăm după aparențe. Aparențele înșală și ne fac să credem că noi sau cei din jurul nostru greșim sau suntem răi, că alții încearcă să ne folosească sau să ne rănească cu prima ocazie. Desigur, există și astfel de specimene, dar majoritatea sunt demni de încredere și înțelegători. Cei mai mulți oameni sunt onești, dornici să sară în ajutor și deschiși spre o bună relație cu semenii lor. Dacă vrei să susții căoamenii sunt răi și că viața se reduce la supraviețuire înseamnă că faci tot posibilul pentru a trăi într-o astfel de lume. Trăiești probabil cu un sentiment de teamă și neîncredere, te înrăiești împietrindu-ți inima și te rănești mai mult decât te-ar răni oricine altcineva, lipsindu-te astfel de dragostea de care ai nevoie.

Ce-ar fi să privim din alt punct de vedere? Cu toții purtăm în noi o scânteie de divinitate care se manifestă numai dacă admitem acest lucru. Iar faptul că suntem imperfecți, săraci și neputincioși nu este decât o hipnoză în masă pe care o acceptăm. Am fost „programați“ să vedem viața ca pe o mare de necazuri deși este un ocean de posibilități. Starea de bine depășește cu mult durerea. Nu suntem păcătoși, ci nevinovați. Oamenii din jurul nostru doresc aceleași lucruri ca și noi și nu ne amenință, ci ne ajută să deschidem ochii, să ne dezvoltăm și să iubim. Avem tot ce ne dorim; viața nu e o problemă care trebuie rezolvată, ci o aventură de care să ne bucurăm. Ne descurcăm mult mai bine decât credem.

Iar dacă imaginea despre viață prezentată mai sus pare fantezistă sau naivă înseamnă că ai căzut pradă coșmarului care întreține iluzia lipsei și despărțirea prin forță. Dacă vrei să te trezești, să revii la viață și să-ți câștigi dreptul la fericire, continuă lectura.De ce te lași condus de aparențe? Ce poți să faci? Crezi că e mai important să arăți bine decât să te simți bine?

Până pe la optsprezece ani, lui Audrey nu-i prea crescuseră sânii. Complexată, fata s-a hotărât să facă un implant. Ceva nu era în ordine, așa că, la scurt timp după operație, a mai suferit o intervenție. În următorii treizeci și doi de ani, Audrey a suferit încă șapte operații pentru diminuarea durerilor provocate de implant. În cele din urmă, la cincizeci de ani, Audrey era să moară în timpul unei operații pentru corectarea sânilor.

Din fericire, a fost salvată. Când și-a recăpătat cunoștința, s-a hotărât să renunțe, o dată pentru totdeauna, la implanturi. După o lună, în fața unui grup mare de oameni adunați la unul dintre

seminariile mele, cu lacrimile șiroindu-i pe obraji, Audrey a mărturisit: „Stau în fața voastră, pentru prima oară după treizeci și doi de ani, fără implanturi. Nu am sâni mari, dar trăiesc și sunt mult mai fericită decât am fost până acum. Mi-am dat seama, în sfârșit, că viața e mai prețioasă decât mărimea sânilor.“ Audrey a fost puternic aplaudată de toată lumea, iar a doua zi a primit chiar o poezie de dragoste de la un bărbat din grup.

Până unde ești în stare să mergi pentru a arăta bine, fără a da importanță felului în care te simți? Atunci când pui forma înaintea fondului, tot efortul pe care-l faci se întoarce adesea împotriva ta. Când aveam cincisprezece ani, m-am angajat la o fabrică în timpul vacanței. Nu prea aveam timp să ies și mergeam foarte rar la plajă. Pe la mijlocul verii, eram palid, așa că mi-am cumpărat o soluție de bronzat. M-am dat pe mâini și pe față și abia așteptam să-mi impresionez colegii de la fabrică. Luni dimineață am intrat foarte mândru în secția de livrări, dar în loc de salut am fost întâmpinat cu: „Ce-ai pățit, Alan, ce-i mizeria aia portocalie de pe fața ta?“ M-am lecuit atunci de bronzarea rapidă.

Este foarte important să arăți bine. Respect oamenii pe care îi preocupă felul în care arată și eu, la rândul meu, încerc să arăt cât mai bine. Desigur că ai de câștigat dacă te prezinți bine. Problemele apar însă atunci când acest lucru devine prea important și te împiedică să te mai simți bine. Atunci când te străduiești din toate puterile să arăți bine este indicat să-ți pui totuși o întrebare „Fac acest lucru pentru că așa vreau eu, cubucurie, sau îmi este teamă ori sunt obligat să-l fac? Așa îmi doresc eu, din suflet, sau e vorba de ceva impus din exterior? De fapt, a cui viață o trăiesc? Dacă mă uit în oglindă îmi place și pe cine văd, nu numai ceea ce văd?“

Un alt aspect legat de felul în care arăți este și încercarea de a impresiona. În loc de implanturi, îți poți cumpăra o casă, o mașină luxoasă, te poți strădui să ajungi într-o poziție de conducere în firmă, să frecventezi oameni cu influență, sau să urci cât mai sus în ierarhia universitară. Toate aceste strădanii, la fel ca și chirurgia plastică, sunt bine-venite dacă îți aduc bucurie și cu condiția să le faci pentru propria plăcere, chiar dacă nu le va vedea nimeni niciodată. Dacă însă vrei să-i impresionezi pe ceilalți, nu vei ajunge, în final, decât la depresie. Într-o bună zi vei avea de ales între autenticitate și imagine și atunci va trebui să decizi dacă vrei să faci pe plac lumii sau sufletului tău; cerințelor celorlalți sau plăcerii tale; dacă trebuie să dovedești ceva sau să fii tu însuți.

Dacă pui partea spirituală pe primul plan, vei arăta categoric bine. Pentru a găsi adevărul într-o lume de iluzii, nu-i asculta niciodată pe oamenii nefericiți care te sfătuiesc ce să faci pentru a fi fericit.

Dacă arăți bine nu înseamnă întotdeauna că te și simți bine. Dar întotdeauna când te simți bine, arăți bine.

Ai putea răspunde, desigur, că faptul că știi că arăți bine te ajută să te simți mai bine. E foarte bine și poți continua așa. Dar adevăratul test al iubirii de sine este să te simți bine indiferent de felul în care arăți. O doamnă care venea la seminariile mele era foarte nefericită pentru că era grasă. De ani de zile, Jessica își amâna orice bucurie pentru ziua în care va avea cu cincisprezece kilograme mai puțin. Totuși, acea zi întârzia și ea se simțea mizerabil. În sfârșit, s-a hotărât să se considere frumoasă așa cum este ea. A rugat o fotografă din grup să-i facă câteva poze nud, doar pentru ea. Cele două femei s-au dus undeva în aer liber și au făcut câteva instantanee. Jessica s-a întors radiind. Era una dintre cele mai fericite

persoane pe care le-am văzut vreodată. În loc să se încăpățâneze să-și înghesuie corpul în tiparul de frumusețe al altora, ea a decis ca de atunci încolo să-l ia așa cum este și să-l considere frumos.

O altă femeie, de la un azil, se jena de dubla mastectomie pe care o suferise. Într-o dimineață devreme, a invitat o altă femeie și un bărbat s-o însoțească pe plajă, unde s-a dezbrăcat încet și și-a arătat trupul în fața lor și a lui Dumnezeu. Prin acest ritual voia să-și accepte corpul și să nu se mai ascundă. Oaspeții săi s-au simți onorați să participe la revelația sa și au sprijinit-o cu toată dragostea. S-a reîntors la azil ca și cum s-ar fi născut din nou.

Nu sunt un adept al nudismului, ci al autoacceptării necondiționate. Deoarece mulți dintre noi, și în special femeile, au experiențe dureroase legate de corpul lor, cel mai sigur mod prin care-l putem transforma este să-l iubim așa cum este el. Atunci când poți sta gol în fața oglinzii și poți aprecia pe cine și ce vezi acolo ești pe drumul cel bun.Iar cel care se iubește pe sine atrage și iubirea celorlalți. Prietena mea Elsita, la cei nouăzeci și șase de ani ai săi, este una dintre cele mai pline de viață persoane pe care le-am întâlnit vreodată. Este destul de sănătoasă, are foarte puține riduri, merge la petreceri cu oameni care au jumătate din vârsta ei, este îndrăgostită, a publicat recent o carte de poezii și face lecturi publice. Elsita contrazice toate teoriile despre bătrânețe: ea nu arată bătrână pentru că nu se simte bătrână. Elsita se lasă condusă de inimă, iar sănătatea, frumusețea și bucuria ei de a trăi îi ascultă inima.

Oamenii nefericiți își stabilesc criterii de iubire pe care nu le pot atinge. Pentru oamenii fericiți dragostea în sine este importantă și nu-i interesează criteriile.

Singurul lucru pe care nu-ți poți permite să-l amâni este bucuria.

CREZI CĂ NU AI DESTUL?

Toate problemele din viața oamenilor sunt legate de lipsuri. Lipsa banilor. Lipsa dragostei. Timp insuficient. Prea puțini bărbați sau femei eligibile. Prea puțină viață sexuală. Lipsa sănătății. O casă necorespunzătoare. Lipsa unei slujbe bine plătite. Lipsă de respect sau de ajutor din partea celorlalți. Lipsa siguranței. Lipsa unor oameni de încredere. Diverse lipsuri care ne fac apoi să alegem de pe poziția lui „nu e destul“. Orice astfel de percepție e însă înșelătoare pentru că atunci când te concentrezi prea mult asupra unui lucru, acesta se supradimensionează. Dacă îți concentrezi toată atenția asupra sărăciei vei trăi o viață de lipsuri – nu pentru că aceasta este realitatea, ci pentru că ți-ai creat una falsă.

Acum câțiva ani, pe o insulă din Maui, s-a anunțat că se vor forma valuri tsunami. Localnicii s-au repezit imediat la magazine și au cumpărat tot orezul din rafturi. Din fericire, alarma a fost falsă, dar câteva săptămâni insula s-a confruntat cu o criză de orez. Problema nu a fost că oamenii au cumpărat orez, ci că au cumpărat mai mult decât aveau nevoie. De teama lipsei, ei l-au stocat, iar stocarea a creat lipsa. Dacă fiecare ar fi cumpărat doar cantitatea de care avea nevoie, ar fi ajuns pentru toți. Universul nu a creat condiția de lipsă; aceasta a fost creată de oamenii care acționează sub impulsul fricii.

Stocarea orezului este similară cu „stocarea“ greutății, iar obezitatea nu este întotdeauna o problemă fizică, ci una emoțională. Grăsimea este o rezervă pentru o eventuală foamete, și totuși nu foamea fizică ne împinge spre îngrășare, ci lipsa suportului emoțional. Dacă ești mai gras decât ai vrea sau ar trebui,

întreabă-te: „Ce s-a întâmplat în viața mea când m-am îngrășat?“ De obicei a existat o traumă emoțională: abuz sexual suferit în copilărie, divorțul părinților, moartea unui părinte, schimbarea radicală sau frecventă a locuinței, ai divorțat sau ai avut o perioadă proastă în afaceri. Atunci te-ai simțit singur și vulnerabil și, în încercarea de a-ți crea un sentiment de siguranță, ai acumulat kilograme.Așadar, soluția contra greutății prea mari nu este atât regimul alimentar, cât dobândirea unui sentiment de securitate interioară. Există multe diete foarte bune, darmajoritatea celor care le urmează se îngrașă imediat după ce termină regimul pentru că mâncatul în exces nu este cauza, ci un simptom. Dacă rezolvăm problema la nivel emoțional, aspectul fizic se va rezolva de la sine. (Când am fost în vacanță în Bali, am slăbit cinci kilograme în două săptămâni deși nu am încercat să pierd în greutate. Ba chiar am fost la petreceri și am mâncat deserturi copioase. De ce am slăbit? M-am simțit atât bine și cu sufletul atât de ușor, încât am devenit mai ușor și fizic.) Recunoaște că ești în siguranță și că fericirea ta nu depinde de alți oameni sau de diferite împrejurări. E normal ca un copil să se simtă sigur în prezența părinților sau ca o tânără soție să vadă în soț sau în căsătoria lor sursa stării ei de bine. Și totuși siguranța nu-ți vine nici de la părinți, nici de la soț. Izvorul siguranței se află doar în tine. Îți poți realiza visele cu și fără ajutorul părinților sau al soțului. Ești capabil să ai grijă de tine și să te înconjori de oameni care au grijă de ei înșiși. Indiferent de ce s-a întâmplat în trecut, poți acum să mergi pe calea pe care ți-ai ales-o.

Descoperă legătura-cheie dintre credințele și experiența ta și vei scăpa de programarea care ți-a alterat viața.

Când ești supărat vezi lipsurile, când te simți bine recunoști abundența. Iar atunci când recunoști că viața este bogată și că ești și tu bogat, conduita născută din sărăcie nu are nicio motivație și dispare de la sine. Când am așezat în curte o cutie cu mâncare pentru păsărele, prima care a descoperit-o a fost o pasăre-cardinal care s-a apucat să ciugulească fericită, până a apărut o altă pasăre. Imediat, prima a alungat-o pe cealaltă ca și cum cutia i-ar fi aparținut. Nu după mult timp, au venit și altele, iar cele mai mari le-au alungat pe celelalte. Le priveam cu prietenii mei și râdeam: în cutie erau mai multe semințe decât ar fi putut mânca o pasăre într-o lună! Și totuși pasărea-cardinal își apăra hrana ca și cum nu i-ar fi ajuns. Iar dacă s-ar fi terminat semințele, aș fi umplut din nou cutia. Așadar, pasărea putea fi aprovizionată permanent, dar se comporta ca și cum ar fi dus lipsă de hrană: consuma timp și energie luptându-se să apere un lucru pe care nu era în pericol de a-l pierde cu adevărat.

Cei care încearcă să insiste asupra lipsei au un motiv ascuns. Ați observat că aproape toți cei care apar în mass-media și vă spun că aveți o problemă vor să vă vândă ceva pentru a o rezolva? Una dintre cele mai vechi tehnici de marketing constă în a-i face pe oameni să creadă că ceva nu merge bine și apoi să le vândă „soluția“ salvatoare. Cei care au de câștigat din problemele noastre încearcă să ne arate cât ne simțim de rău. Cu cât suntem mai temători sau dornici de ceva, cu atât vrem mai multă siguranță sau confort. E puțin probabil ca pe cei care vor să ne vândă un lucru să-i preocupe felul în care ne simțim și să dorească să se bucure împreună cu noi dacă nu le facem și o ofertă.

În timpul crizei de combustibil din anii ’70 am mers la un magazin Honda și m-am interesat de modelul Civic cu consum mic. După ce m-am uitat la mașină, agentul de vânzări mi-a spus cu o voce care nu prevestea nimic bun: „Ar trebui să faceți oferta astăzi. Diseară, președintele Carter va anunța la televizor raționalizarea benzinei, iar mâine dimineață se vor bate mulți pe mașina asta. Cine știe care va mai fi

prețul?“M-a străbătut un fior de panică. Poate că ar trebui să pun mâna pe mașină acum, înainte de sosirea hoardelor de cumpărători, mi-am zis. Dar vocea interioară mi-a șoptit: „Ușor. Nu te impacienta. Nu te lăsa intimidat de frică.“ Vocea părea mult mai reală și liniștitoare decât strigătul disperării. I-am spus agentului că vreau să mai merg și la alte reprezentanțe și că îmi asum riscul.

Seara, președintele Carter a anunțat într-adevăr raționalizarea benzinei. Eu continuam să umblu după mașini. După o săptămână, m-am hotărât să iau prima Honda pe care o văzusem. Am găsit aceeași mașină și la același preț. A doua zi îmi duceam mașina acasă și eram foarte satisfăcut că nu am acționat sub impulsul fricii. (S-a aflat mai târziu că nici nu fusese penurie de combustibil și că producătorii de petrol au vrut de fapt să ridice prețurile.)

Nu acționa niciodată sub impulsul crizei sau al panicii. Nu te considera obligat să faci ceea ce nu vrei sau nu ești încă pregătit să faci. Nu permite nimănui să te sperie pentru a te forța să iei o decizie pentru că dacă accepți, vei regreta. Va trebui să dai înapoi și să corectezi ceea ce ai făcut din poziția de „nu am destul“. Fă singur alegerea. Acționează atunci când ești gata de acțiune. Așteaptă până ajungi la cea mai bună decizie. Înconjoară-te de prieteni și colegi motivați de o atitudine pozitivă și nu te lăsa pradă panicii sau manipulării sentimentale. Dacă ai încredere în tine, deciziile pe care le iei te vor onora.

Mai există un grup care ne poate crea probleme: cei cărora le place să fie victime. Suferința are nevoie de companie. Convingându-te că și tu ai o problemă, ei vor să și le păstreze pe ale lor împreună cu tot ceea ce implică o mentalitate de tip „vai de mine“. Caută oameni cărora să le plângă de milă și dacă le spui că îți merge bine, te pot acuza că îi contrazici. De fapt, ei sunt cei care-și contrazic forța și puterea de a-și crea propria viață. Dacă cineva se supără că nu-i împărtășești părerea despre tine (sau despre el), poți fi sigur că acea persoană este prizoniera propriei mentalități păguboase. Cel mai bun lucru pe care-l poți face atât pentru tine, cât și pentru el este să rămâi ferm în afirmarea stării tale de bine.

Iar în afaceri poți înlocui gândirea păguboasă cu principiul abundenței care este mult mai profitabil. Ajută-i pe cei din jur să obțină ceea ce vor. Diferența dintre a ajuta pe cineva care chiar are nevoie și a crea o nevoie pe care s-o satisfaci este enormă. Spre deosebire de alți agenți de vânzări imobiliare, John ia lucrurile așa cum sunt, își iubește munca și, mai ales, iubește viața. „Eu nu vând case, ci îi ajut pe oameni să-și împlinească visurile“, spune el. Am făcut câteva tranzacții imobiliare cu John și am văzut că pune dorința de a ajuta și integritatea pe primul plan. Odată, când eram pe punctul de a cumpăra ceva, John a mai făcut niște cercetări și a descoperit că proprietatea respectivă avea o hibă ascunsă și nu trebuia cumpărată. Așadar, afacerea a căzut, dar și comisionul lui John. Poate că a pierdut niște bani, dar a câștigat un client pe viață și pe mulți alții pe care i-am recomandat. Toți am putea aplica acest model în viața noastră profesională.

Admițând că Universul este prosper și generos, scapi de stres în afaceri și transformi totul într-o aventură. Pentru fiecare trebuință pe care o ai există cineva care ți-o poate satisface. Pentru fiecare serviciu pe care-l faci există o persoană care are nevoie de el. Dacă ești în căutarea unei slujbe, găsești pe cineva care are nevoie de pregătirea tacare te poate plăti pentru asta. Dacă vrei să vinzi o mașină sau o casă, cineva caută exact ceea ce oferi. În viață există echilibru, iar nevoile tale și ale celor din jur se vor completa întotdeauna. Dacă te relaxezi și ai încredere că Universul are propriile-i căi de a aduce

împreună oamenii care se pot ajuta între ei, orice tranzacție se va desfășura la momentul potrivit și în cel mai bun mod.

Nu acționa din disperare. Nu ești disperat, nu ai fost și nu vei fi niciodată. Starea de disperare implică faptul că viața nu-ți poate da lucrurile de care ai nevoie și nu este adevărat. Problemele se rezolvă întotdeauna, mai ales dacă nu încerci să le forțezi.

VEZI PARTEA ÎNTUNECATĂ A LUCRURILOR?

Arestările pentru omucideri au scăzut în SUA cu 13% în ultimii cinci ani. În aceeași perioadă, relatările despre omucideri în programele principalelor rețele de televiziune au crescut cu 336%. Așadar, siguranța publică s-a îmbunătățit, dar mass-media au dat impresia că situația e tot mai gravă. Programele de știri aleg astfel de subiecte pentru că asta „se cere".

Dacă simți că ți s-a alterat viața, nu-ți mai diminua forțele lăsându-te manipulat de cei care vor să-ți vândă detergenți, de exemplu. Majoritatea programelor de actualități prezintă doar o mică parte din ceea ce s-a întâmplat în ziua respectivă, mai ales ceea ce este rău sau inutil. Gunoiul pe care-l arunci în găleată nu te reprezintă, așa cum nici știrile de la radio sau televizor nu sunt o reprezentare corectă a vieții planetei. Abraham-Hicks sugerează ca presei să-i fie permis să prezinte ce s-a întâmplat într-o zi doar proporțional cu absolut tot ceea ce se întâmplă în acea zi. Așadar, dacă locuim într-un oraș cu un milion de locuitori în care într-o zi a fost comisă o crimă, acelei întâmplări să-i fie alocată a milionimea parte în ziare și în știrile de la televiziune sau radio. În realitate, într-un jurnal de treizeci de minute, unei crime îi sunt dedicate cinci minute, ceea ce creează o falsă impresie asupra evenimentelor din orașul respectiv. Jurnalele de știri nu-i amintesc niciodată pe toți cei care au avut o zi reușită: s-au bucurat de copiii lor, s-au iubit, s-au plimbat la apusul soarelui, au încheiat un contract nou sau au invitat niște prieteni la masă, au băut un pahar de vin și s-au simțit bine. Aceste știri nu sunt demne de un jurnal de actualități.

Dacă trebuie să afli un anumit lucru, vei reuși pentru că întâmplările majore găsesc întotdeauna modalitatea de a deveni cunoscute, iar dacă informația este importantă pentru tine, îți va deveni accesibilă. Nu vreau să sugerez că trebuie să-ți îngropi capul în nisip, ci doar că nu trebuie să te lași copleșit de spaime. În fine, nu mass-media sunt de vină pentru că predomină știrile dezastruoase, ci aceia cărora li se adresează. Dacă oamenii nu ar fi atât de preocupați de dramele publice, știrile ar avea un cu totul alt conținut. Într-o zi, un mare ziar a publicat, cu titlu de experiment, două ediții diferite. Una relata pe prima pagină procesul unei crime, iar cealaltă despre progresele înregistrate în cadrul convorbirilor de pace din Orientul Mijlociu. Ediția cu procesul s-a vândut de patru ori mai bine decât cea care cuprindea relatarea negocierilor din Orientul Mijlociu. De vreme ce cititorii și telespectatorii sunt receptivi la un comportament aberant, nu avem decât ce merităm.Există însă o modalitate de a face ca știrile să lucreze în folosul nostru: să le selectăm și să le folosim ca punct de inspirație. Căutați articole care să vă ajute în afaceri sau care să vă dea idei pentru a vă îmbunătăți viața. Dacă citiți despre o pierdere, gândiți-vă cum ați putea-o transforma în câștig. Am auzit de un filantrop, Milton Petrie, care citea ziarele în fiecare zi pentru a afla cine are nevoie de ajutor. Într-o zi a aflat de o tânără top-model al cărei prieten îi tăiase și îi desfigurase fața. Domnul Petrie a chemat-o pe fată la biroul său și i-a dat un

cec de un milion de dolari pentru a-și face operație estetică. În altă zi a făcut o donație importantă familiei unui polițist aflat în convalescență după ce fusese împușcat. Vă puteți imagina bucuria simțită de acest om care-și ajuta semenii? Nu trebuie să fii milionar pentru a da un alt sens știrilor pe care le citești sau asculți. Ai la dispoziție o întreagă paletă de gânduri, cuvinte, rugăciuni și fapte care sunt foarte puternice și mai eficiente decât banii. Atacul oribil de la World Trade Center a generat un val de dragoste, afecțiune și generozitate cum nu au mai cunoscut vreodată SUA sau altă țară. Milioane de oameni au donat sume imense de bani, sânge, ajutoare și s-au rugat pentru cei afectați direct de dezastru. Iată un minunat exemplu de transformare a unor știri sumbre în ocazii de a ne deschide inimile și de a împărți cu alții ceea ce avem.

Să nu mai vorbim despre dezastre când ne relaxăm și nici să nu ne mai uităm la știri când mâncăm. Ceea ce gândim și simțim în timp ce mâncăm ne afectează digestia și sănătatea. Dacă pui radioul să te trezească, nu-l fixa la ora de știri, ci trezește-te pe muzică. De asemenea, nu te uita la telejurnale chiar înainte de a merge la culcare. (Te mai miri că nu dormi bine!) Gândurile și sentimentele de dinainte de culcare ne influențează visele, de ele depinde cât de bine vom dormi și cât de odihniți ne vom trezi. Ultimul lucru care-ți trece prin gând înainte de a adormi îți bântuie subconștientul în timpul nopții și îți răsare primul în minte când te trezești. Așa că ai grijă să fie unul bun!

Pentru a dormi bine și pentru a te trezi odihnit, relaxează-te seara sau cel puțin cu o jumătate de oră înainte de a merge la culcare; citește cartea preferată; discută ceva plăcut cu partenerul; joacă-te cu copiii; admiră Luna sau stelele; fă o scurtă plimbare sau fă exerciții de meditație yoga ori tai chi. O modalitate foarte simplă și eficientă este să treci în revistă ceea ce ai făcut în ziua respectivă. Gândește-te la toate lucrurile pentru care ai de ce să fii recunoscător și apoi trece-le într-un jurnal sau împărtășește-le partenerului. Acest lucru îți va deschide mintea și inima și vei avea un somn odihnitor.

Încearcă să gândești pozitiv, contribuind la fluxul mental care conduce omenirea spre o infinitate de posibilități și nu te mai răsuci obsedant în jurul aceluiași gând. Nu există gânduri neutre: orice gând duce spre libertate sau spre servitute. Iar dacă nu putem controla ceea ce se întâmplă în lumea exterioară, doar noi deținem controlul asupra felului în care o percepem.

ÎNCERCI SĂ REMEDIEZI SIMPTOMELE, NU CAUZA?

Întotdeauna este mai ușor să ne ocupăm de simptomele unei probleme decât să ajungem la cauza ei. Medicina occidentală se concentrează în special pe eliminarearapidă a durerii și mai puțin pe descoperirea cauzei care a generat-o. Atunci când avem o durere, vrem să înceteze cât mai repede, iar sistemul nostru medical este foarte eficient în această privință. N-ar fi însă mai bine să scăpăm definitiv de ea îndepărtându-i sursa? Durerea cronică, fie ea fizică, emoțională sau financiară, nu este decât un semnal pentru a căuta mai în profunzime, un fel de ceas deșteptător. Dacă ți se întâmplă un lucru în mod repetat, în diverse locuri și cu alți oameni în jur, înseamnă că singurul factor comun ești tu. Nu e prea amuzant, pentru că preferăm întotdeauna să dăm vina pe altcineva pentru problemele pe care le avem decât să ne asumăm responsabilitatea propriului rol în viața noastră. Aveam odată o problemă cu ochelarii de citit. De câte ori cumpăram o pereche, cam după o lună li se rupea un braț. Am făcut reclamații de câteva ori până când, într-o zi, mi-am dat seama că în timp ce gândeam învârteam ochelarii

în mod inconștient. Așadar, problema nu erau ochelarii, ci felul în care îi foloseam. Am cunoscut o femeie care și-a rupt de unsprezece ori glezna în accidente „fără nicio legătură între ele“. O altă femeie care lucra în unul dintre atelierele mele fusese logodită de trei ori, dar de fiecare dată logodnicul îi murise chiar înainte de căsătorie.

Bolile nu apar pur și simplu, ci contribuim la ele. Ceva dinăuntrul nostru declanșează boala și o menține. Nu înseamnă că greșim sau că suntem vinovați de acest lucru, ci că suntem puternici. Dacă suntem destul de puternici pentru a ne îmbolnăvi prin gândurile și atitudinea noastră, suntem și destul de puternici să ne menținem sau să ne însănătoșim. Unul dintre pionierii autovindecării totale este Louise L. Hay. Acum mulți ani, lui Louise i s-a pus diagnosticul de cancer, ceea ce a făcut-o să se concentreze mai mult asupra respectului de sine și să se autoanalizeze. A reușit astfel să se vindece total și definitiv prin autosugestie, rugăciune, gândire pozitivă, cuvinte și atitudine. Cartea ei de succes You Can Heal Your Life identifică numeroase cauze mentale și emoționale ale diverselor boli și cuprinde sugestii pentru a le schimba efectul.

Într-o zi, mi-am vizitat o prietenă chinuită de mult timp de o eczemă. Am căutat capitolul despre eczeme în cartea lui Louise și am descoperit că sunt legate de ostilitate. Am întrebat-o pe prietena mea dacă are acest sentiment față de cineva și mi-a spus că nu-și dă seama. După vreo oră am întrebat-o, cu totul întâmplător, despre viața ei sentimentală. Și-a dat ochii peste cap, a făcut o față lungă și a izbucnit: „Îmi vine să mă spânzur“, mi-a mărturisit. Așadar, ostilitatea era îndreptată împotriva propriei persoane! Este mult mai simplu să-ți cumperi o pomadă decât să admiți așa ceva. Dacă pomada este bună și eczema dispare, e bine, dar dacă persistă trebuie să cauți mai departe.

Același principiu se aplică și în cazul crizelor financiare. Dacă în relația ta cu banii există neconcordanțe, apar probleme indiferent ce ai face și lucrurile nu se rezolvă cu mai mulți bani, ci cu o schimbare de atitudine. Poți avea mai mulți bani, dar îi vei pierde ca și pe ceilalți dacă nu abordezi problema într-un alt mod. În loc să schimbi rafturile din magazin sau să cauți un alt finanțator, trebuie să-ți schimbi atitudinea și să devii mai flexibil. Vezi unde ai greșit, nu te mai plânge că nu-ți merge bine și încearcă să-ți construiești o strategie care să facă lucrurile să se îndrepte spre un făgaș normal. Formează-ți o echipă, pune suflet în ceea ce faci și vei avea o răsplată pe măsură.Pentru a te îmbogăți, trebuie să fii generos în gândire. Pentru a fi generos în gândire, trebuie să recunoști că ești bogat.

În afară de bani există multe alte forme de bogăție. Poți fi milionar fără măcar să știi acest lucru. Dacă ești sănătos, ai o familie iubitoare și prieteni buni, ai poftă de râs, iubești frumusețea naturii, ai idei îndrăznețe, timp, talent, înțelepciune, dragoste, ești amabil și binevoitor și, prin urmare, ești și foarte bogat. Iar când vei recunoaște că ești bogat, va veni și prosperitatea. Dacă refuzi sau ignori harurile cu care ești înzestrat, nu faci decât să închizi ușa la care bate prosperitatea. Iar dacă te chinui să faci bani fără să-ți schimbi atitudinea e ca și cum te-ai bate pentru pace. Pur și simplu nu merge!

Dacă admiți și tratezi sursa unei probleme, rezolvarea vine de la sine, fără tratamente. Dacă-ți asumi 100% responsabilitatea pentru tot ceea ce faci, vei avea 100% forță să-ți creezi viața pe care o vrei. Atunci vei deveni tu însuți sursa sănătății, dragostei și prosperității tale.

CREZI CĂ EȘTI FĂCUT DOAR DIN CARNE ȘI OASE?

Cultura noastră se concentrează atât de mult asupra corpului, încât am pierdut aproape complet legătura cu spiritul, care este mult mai profundă. Corpul nostru este important, dar există altceva mult mai important. Cei care-și construiesc respectul de sine și identitatea bazându-se doar pe corpul fizic își așternîn față un drum plin de suferință. Sunt răsplătiți pentru cum arată și nu pentru ceea ce sunt și ajung să creadă că cele două noțiuni se confundă. Se înconjoară de oameni care-i admiră doar pentru fizicul lor și eșuează într-o lume de iluzii care le întunecă viața. Și se mai miră de ce le ies toate prost!

Este firesc să ne iubim corpul. Să fim în formă, să purtăm haine la modă, să ne fardăm pentru a ne pune în valoare frumusețea, să ne punem inel în buric, să mâncăm mâncăruri bune, să facem dragoste cu un partener atrăgător și să locuim în case frumoase. Dar nu trebuie să uităm nicio clipă sufletul. Să luăm decizii cu toată inima, nu doar de formă. Să încercăm să-i vedem pe semenii noștri cum sunt ei cu adevărat, nu doar cum arată. Întotdeauna ne spunem părerea asupra lucrurilor care ne plac și care nu ne plac în legătură cu trupul nostru și al altora pentru că așa am fost învățați. Și totuși, putem emite judecăți de valoare și pe baza unor criterii superioare. Unii oameni sunt superbi, dar goi pe dinăuntru. Alții arată mai puțin bine, dar radiază de inteligență și veselie. Antoine de Saint-Exupery, autorul Micului prinț, sintetizează magistral acest lucru: „Poți vedea bine doar cu inima. Ceea ce este esențial rămâne invizibil pentru ochi.“

Un efect secundar al identificării cu corpul este sentimentul de fragilitate. Nu suntem slabi! Suntem puternici, siguri și în siguranță. Doar gândurile ne fac vulnerabili la „săgețile potrivnice ale sorții“. Dacă te consideri ușor de înfrânt înseamnă că cedezi controlul asupra propriei vieți altor oameni sau unor lucruri din afara ființei tale. Nimic însă din lumea exterioară nu te poate răni. Până și bacteriile sau virușii devin neputincioși dacă nu-i lași să intre. „Mă tem că am făcut o mare greșeală. Îmi dauseama acum că nu bacteriile provoacă boala, ci mediul cu care ele vin în contact“, mărturisea pe patul morții Louis Pasteur, savantul care a revoluționat știința și medicina prin descoperirea bacteriilor. Bacteriile te pot îmbolnăvi doar dacă le permiți. Desigur, nu le poți controla, dar ai control total asupra propriului câmp energetic care le permite sau nu să-ți pătrundă în organism. Sistemul nostru imunitar este în directă legătură cu gândurile, atitudinea și armonia spiritului nostru. Teoretic, putem trece printre leproși fără să ne molipsim (și au fost cazuri!). Eu și mulți alții am pășit cu tălpile goale pe cărbuni încinși și nu ne-am ars. Teama te face slab, iar credința puternic. În fond, ce altceva este credința dacă nu conștiința a ceea ce ești cu adevărat? Ai încredere în ființa ta interioară și nimic din afară nu te poate atinge!

Iluzia de care ne împiedicăm cel mai des este moartea. Pentru că am fost învățați că suntem făcuți doar din carne și oase, credem că atunci când corpul moare se sfârșește totul. Natura ne demonstrează însă că moartea este doar o etapă a transformării. Frunza cade din copac, se descompune pe pământ și devine un nou copac. Picătura de apă cade pe sol sub formă de ploaie, hrănește o floare și se evaporă din nou în aer unde se transformă în alte picături care hrănesc noi flori. În Univers, nimic nu se pierde definitiv, ci apare sub alte fațete, mult mai interesante.

Când moare cineva, indiferent cine sau ce a fost, se întoarce la Marele Spirit. Nu e vorba de rai sau de iad, care sunt simple povești inventate de cei care vor să ne controleze, timorându-ne pentru a obține ceea ce vor. Sau să trăim o viață la fel de anostă ca a lor, invidiindu-ne pentru starea noastră de bine

generată de absența fricii. Raiul și iadul le creăm noi înșine prin gândire și atitudine chiar aici și acum. În orice moment putem trece din iad în rai (sau invers). Folosește-ți puterea pentru a-ți făuri destinul!

Suntem mai mult râu decât stâncă, mai mult torent decât entitate, mai mult electricitate decât conductori. Dacă nu ne concentrăm asupra trupului, energia curge prin noi la fel ca și energia celor dragi, dispăruți din viața noastră. Ei nu sunt prea departe și nici tu nu vei fi departe de cei pe care-i iubești. Dacă te consideri doar corp fizic, îți va fi însă greu să-ți recunoști natura nemuritoare și vei suferi intens. Dar dacă ești mai mult forță decât trup, moartea nu este o nenorocire și în niciun caz o sursă de teamă sau tristețe. Moartea nu înseamnă sfârșitul, ci o minunată eliberare. Când ne moare cineva drag, nu plângem pentru acea persoană, ci pentru noi. El este într-un loc mai bun, iar noi rămânem paralizați în pierderea aparentă. Așa cum frunza nu dispare, ci se transformă în copac, iar picătura de apă devine nor, nici noi nu dispărem când ne contopim în marele ocean al Spiritului. Credeți-mă când vă spun că nimeni nu moare cu adevărat. Ne schimbăm doar adresa.

NU RECUNOȘTI STAREA OMNIPREZENTĂ DE BINE?

Într-o seară am mers cu un prieten la o sală de biliard de la periferie, frecventată de tot felul de personaje pitorești. Pe la 9 seara, lumina a început să pâlpâie și după un minut s-a stins. Nici strada nu era luminată. Era o pană generală de curent.Nu mă simțeam prea bine pe întuneric într-un cartier mărginaș cu reputație dubioasă, înconjurat de tipi tatuați, îmbrăcați în haine de piele, cu inele înfipte în diverse părți ale corpului, care fumau Camel și precis nu aveau nicio idee despre tehnicile de meditație. Mă așteptam să dea cu toții năvală și să jefuiască magazinul de vizavi. Am tras aer în piept și am decis să am încredere. S-au așezat cuminți la coadă să plătească la casă, răbdători cu casierul care le calcula cu creionul pe hârtie timpul petrecut la mese și le număra banii la lumina lumânării. Ar fi putut pleca fără probleme, dar, în ciuda aprecierii mele bazate pe aparențe, tipii erau onești și integri.

Lecția cea mai bună abia acum urmează. Prietenul meu și cu mine am plecat cu mașina și am descoperit că nu funcționa niciun semafor. Circulau mii de mașini din toate direcțiile și pericolul de accidente era uriaș. Din nou mi-a fost teamă. Vom ajunge cu bine acasă?

Am ajuns la intersecția cea mai aglomerată și mai complicată din oraș cu câteva benzi pe fiecare sens. Am urmărit cu uimire șoferii care se apropiau cu prudență, se opreau și apreciau poziția celorlalte mașini ca și cum intersecția ar fi fost semaforizată. Apoi fiecare mașină pornea cu grijă, șoferii cedând politicos dreptul de trecere mașinilor, ca la carte. Am procedat la fel și am traversat intersecția fără necazuri.

Fiecare intersecție a fost un adevărat test al concentrării și cooperării. După ce am străbătut câteva intersecții, plăcerea și mulțumirea au luat locul neliniștii. Oamenii chiar știau cum să se poarte! Șoferii erau respectuoși și, în ciuda posibilului haos sau a derutei, acționau inteligent pentru a ajunge cu bine la destinație. M-am simțit inspirat și înflăcărat.

Am ajuns în sfârșit la o intersecție unde era parcată o mașină a poliției, iar un polițist dirija traficul. Părea exasperat de toată situația, fluiera, indica sau flutura mâna în toate direcțiile, iar mașinile treceau ordonate. La fel de ordonate treceau însă prin toate intersecțiile orașului. Din sutele de intersecții, doar câteva erau dirijate și totuși șoferii se descurcau de minune. Atitudinea polițistului dădea impresia că

dacă el nu s-ar afla acolo ar fi dezastru. Înțelegerea, respectul și munca în echipă au avut însă câștig de cauză. Oamenii știau să aibă grijă de ei înșiși și de ceilalți. Chiar și fără semafoare, traficul se desfășura foarte bine.

Nu vreau să spun că trebuie să renunțăm la semafoare sau la poliție pentru că, bineînțeles, amândouă sunt utile. Vreau să spun doar că nu datorită semafoarelor și poliției sunt oamenii în siguranță, ci din propria lor dorință de a le fi bine. Atribuim prea multă putere și responsabilitate unor factori din societate care par să ordoneze lucrurile când, de fapt, inteligența și bunăvoința oamenilor și viața însăși sunt motorul lumii. În aparență, poliția menține legea și ordinea, dar, în realitate, majoritatea oamenilor preferă legea și ordinea. Nici legile și nici poliția nu-i opresc pe cei care nu vor să le asculte. Oricum, răufăcătorii fac ceea ce vor (un fost hoț de mașini mi-a spus odată că lacătele sunt pentru oamenii cinstiți). Nu linia continuă de pe mijlocul șoselei împiedică mașinile din sensuri opuse să se ciocnească. Noi nu vrem să ne ciocnim, iar linia ne ajută să ne manifestăm alegerea. Medicii nu ne fac sănătoși. Fiecare dintre noi e tot atât de sănătos cât vrea să fie, iar medicii și medicamentele ne ajută să ne menținem nivelul de sănătate pe care îl dorim. Nu guvernele fac economia săînflorească, ci oamenilor le place să facă bani și să-i cheltuiască. Bunăstarea nu există pentru că așa vor o mână de oameni, ci pentru că viața este programată să fie trăită în succes și cei care cred asta culeg roadele.

Celor mai mulți oameni le merge bine și ceea ce nu merge bine este nesemnificativ raportat la toate lucrurile bune. În fiecare zi ai parte de nenumărate realizări, dar ești obișnuit să vezi eșecurile și îți bazezi experiența pe acestea. Orice problemă pe care o depistezi reprezintă doar un punct nesemnificativ pe ecranul luminos al existenței tale. Iar când ajungi la un obstacol real, homeostaza te ajută să-ți recapeți echilibrul. Nu trebuie decât să te relaxezi și să lași natura să-și urmeze cursul binefăcător. Compară miracolul însănătoșirii cu o tăietură pe care o ai la o mână sau la un picior. Nu trebuie să intervii în niciun fel pentru ca rana să se închidă: curăț-o, nu o zgândări și în câteva zile nu mai ai nimic. La fel se întâmplă și cu celelalte probleme: vezi-ți de treabă și lasă inteligența universală să înfăptuiască minunea. „Arta medicinei constă în a binedispune pacientul în timp ce natura vindecă“, spunea Voltaire.

La nivel macrocosmic, Pământul se rotește în jurul Soarelui urmând o orbită foarte precisă și dacă ar devia o fracțiune de grad, planeta s-ar pierde în spațiu. Pământul își menține însă traiectoria de miliarde de ani și o va face timp de încă multe miliarde de ani. La nivel microcosmic, gândiți-vă la curcanul-de-tufiș. Masculul construiește un cuib mare din frunze în care femela depune ouăle și apoi pleacă. Masculul acoperă ouăle cu alte frunze și păstrează în cuib o temperatură exactă de 33,5oC. Dacă temperatura scade sub 33,5oC, mai aduce frunze; dacă se ridică peste 33,5oC, mai scoate câteva. Pasărea are un „termostat“ intern perfect reglat pentru a asigura eclozarea puilor. Nu are nevoie de termometru pentru că știe exact ce să facă: inteligența universală acționează prin instinctele sale. Când puii ies din găoace, își fac drum prin frunze și, fără ajutorul părinților, zboară după o oră. Mama, tata și puii își știu rolurile și le interpretează perfect.

Crezi că ești cel puțin tot atât de inteligent ca și curcanul-de-tufiș? Poți concepe că înțelepciunea universală acționează chiar și atunci când nu suntem conștienți de acest lucru? Viața conspiră să ne țină sănătoși, fericiți și prosperi în ciuda îndoielilor, temerilor și încăpățânării noastre. Nu e treaba noastră să provocăm apariția unor lucruri, ci să lăsăm filmul să ruleze și să ne bucurăm de final. Și cu cât vei

recunoaște mai mult că binele există, cu atât îți va fi mai bine. Când magnatul Ted Turner a donat un miliard de dolari la ONU, el a declarat: „Lumea e plină de bani.“ Lumea e plină și de lucruri bune, iar viața este menită să fie frumoasă. Dacă vrei să fie așa, vei reuși în ciuda intersecțiilor întunecate. Nu uita adevărul și susține-l în ciuda tuturor aparențelor. Și atunci, pe bună dreptate, te poți considera stăpân pe propriu-ți destin.

Într-o după-amiază, un individ cu aer oficial mi-a sunat la ușă și mi-a fluturat o legitimație de la Departamentul Apelor.

– Am citit apometrul și luna aceasta ați consumat anormal de multă apă.

– Anormal de multă?

– Da, cam de patru ori mai mult decât de obicei.

– De patru ori?

– Da. Uitați-vă aici.

M-am uitat la cifre. Tipul nu glumea.

– Politica noastră este să vă informăm, pentru că s-ar putea să fie pierderi pe undeva.

Eu unul nu știam să fie pierderi. Poate chiriașul meu făcuse foarte multe dușuri, dar chiar cu peste trei sute de metri cubi de apă! Dar nu, nu era vina lui pentru că el nu-și spăla nici vasele. I-am mulțumit omului și i-am spus că voi încerca să fiu mai atent și că sper ca luna viitoare să consum mai puțin.

După câteva zile, stăteam pe veranda din spatele casei și am văzut o băltoacă spre fundul curții. O mai văzusem și înainte și credeam că e de la ploaie. Totuși, restul curții era uscat.

De fapt, sub băltoacă era o conductă spartă prin care se pierdea apa. Știam exact și câtă apă se pierdea: trei sute de metri cubi pe lună!

Așadar, dacă pierdem energie sub formă de bună dispoziție, sănătate, bani sau dragoste înseamnă că undeva se produc niște scurgeri. Nu e vorba de niciun parazit care ne-a invadat lumea interioară. Pierderea are loc pe proprietatea noastră și putem s-o remediem. Viața înseamnă folosirea cât mai profitabilă a energiei. De fapt, întrebarea nu este dacă există viață după moarte, ci dacă există viață înainte de moarte.Iar pentru a răspunde la întrebare și pentru a trăi, nu mai trebuie să facem lucruri care ne secătuiesc energia, ci să încercăm s-o sporim. Moise ne-a transmis cele zece porunci care ne învață cum să facem acest lucru, dar A) Nimeni nu vrea să i se poruncească; B) Charlton Heston nu mai vrea să fie Moise și a devenit șef la NRA; C) Nimeni nu are răbdare să descarce de pe internet cele zece porunci. Iată deci, concentrat, tot ce trebuie să știi:

Fă ceea ce te umple de viață, nu ceea ce te deprimă.

Motivul pentru care nu te afli acolo unde îți dorești să fii este că faci lucruri pe care nu vrei să le faci. Pare simplu și așa și este. (Una dintre cele mai obișnuite metode folosite de cei care vor să dețină puterea sau controlul este să complice totul, deși cea mai bună rezolvare a unei probleme este și cea mai simplă.) Trebuie, bineînțeles, să faci și lucruri neplăcute, dar nu atât de multe câte faci acum.

Dacă ai canaliza energia irosită pe lucruri care nu-ți plac spre ceva care-ți face plăcere, ce ar trebui să schimbi?

Investindu-ți timpul și energia în lucruri care te trag înapoi, mori câte puțin în fiecare zi. Puterea de a trăi se diminuează treptat și devii tot mai pesimist. Biblia vorbește de oameni care au trăit sute de ani, iar în zone îndepărtate există oameni care au depășit o sută de ani. Duc o viață simplă și nu și-o irosesc uitându-se la cei care-și spală rufele murdare la televizor. Pur și simplu trăiesc mai aproape de natură, mănâncă iaurt și au grijă de animale. Așa că, dacă vrei să ajungi la o vârstă venerabilă, ia-ți un animal de companie și apropie-te de el, în loc să înțepenești în fața televizorului.

Este o iluzie să crezi că dacă faci destul de mult timp ceva care nu-ți place te obișnuiești. Dimpotrivă. Cu cât te implici mai mult în ceva, cu atât mai multă implicare ți se cere. Dacă îți place cu adevărat ceea ce faci, continuă. Dacă nu, trebuie să ai curajul să renunți definitiv la ceea ce nu-ți este de niciun folos. Nu există mântuire în suferință. Iar iadul în care ne ferim să ajungem nu poate fi mai rău ca teama de el care ne împinge să facem lucruri străine spiritului nostru. Dacă trăim în teamă, suntem deja în iad. Dacă trăim cu dragoste, ne apropiem tot mai mult de rai

Cum îți irosești energia pe lucruri care nu-ți plac? Ce poți să faci? Îți irosești energia pentru activități care nu-ți plac?

Când îți vei da seama cât de prețios îți este timpul și cât de important este să-ți placă ceea ce faci, vei deveni foarte prudent în alegerea activităților. Am fost educat să fac oamenilor pe plac și credeam că dacă cineva mă roagă să fac ceva trebuie să mă conformez. Cu cât însă mă ocupam mai mult de ceilalți, cu atât simțeam că ceva nu este în ordine. Și am descoperit că acel ceva eram chiar eu.

În cartea sa, Seven Habits of Highly Effective People, Stephen Covey sugerează: „Fă ceea ce este important, nu ceea ce este urgent.“ Cât de ușor te poți lăsa prins în vârtejul lucrurilor urgente de fiecare zi, neglijându-ți visurile! Uneori te lași păcălit pentru că îți dai seama că, dacă ai reuși să faci ceea ce într-adevăr contează, viața ți se va schimba, iar pentru majoritatea oamenilor obișnuitul, familiarul, chiar dacă e împuțit, pare mai sigur decât necunoscutul. Viața pe care o cunoști poate fi tristă și lipsită de generozitate, dar, cel puțin, te poți baza pe ea. Știi cine te poate răni, cât de tare, când și cât timp. Prizonierii fricii preferă să rămână ascunși în temnița pe care și-au construit-o decât să se aventureze într-o vilă despre care nu știu nimic.

Identitatea are și ea un cuvânt de spus. Dacă ți-ai acceptat o imagine de jucător mediocru, trebuie să renunți la ea pentru a deveni o personalitate, ceea ce este dificil atunci când acea imagine îți este adânc înrădăcinată în conștiință. Am călătorit odată cu avionul, cu o prietenă. Cei care-mi sponsorizau conferința îmi rezervaseră bilet la clasa I, iar prietena mea avea bilet la clasa „economic“. Am aranjat să stea cu mine la clasa I, dar a rămas doar câteva minute, nu s-a simțit bine și s-a întors la locul ei. „Nu mă

simt bine, mi-a spus cu voce timidă, nu am ce căuta aici.“ Invitația de a duce o viață mai bună scoate la lumină nesiguranța și complexele. Am întâlnit mulți oameni care și-au „sabotat“ visurile atunci când erau pe punctul de a și le împlini. Dacă nu vrei să-ți înfrunți temerile, găsești întotdeauna căi de a da înapoi. Te ocupi de tot felul de mărunțișuri și lași deoparte lucrurile importante pentru când vei avea timp. Dacă însă nu-ți faci timp, nu vei avea niciodată. Iar la sfârșit vei avea exact ceea ce-ți faci.

Te poți scufunda în tot felul de activități sortite eșecului pentru că preferi să ai dreptate decât să fii fericit. Dacă adopți o poziție de victimă și tragi foloase emoționale sau materiale încrâncenându-te să arăți că ai întotdeauna dreptate împotrivaoamenilor sau forțelor care te oprimă, ajungi să te lași călcat în picioare pentru a-ți dovedi punctul de vedere. Este rețeta sigură pentru a deveni un ratat. Vendetele tale au efect neînsemnat asupra opresorilor și un efect copleșitor asupra ta. Când te opui permanent, îți slăbești potențialul creativ, te îndepărtezi de la misiunea pe care o ai și nu vei mai cunoaște bucuria de a trăi.

Ia o foaie de hârtie și notează ceea ce faci timp de o săptămână sau de o lună. Apoi evaluează fiecare activitate în funcție de contribuția pe care o are la viața ta: dacă îți face bine sau rău. De exemplu, +10 înseamnă că te satisface pe deplin, iar –10 că nu face decât să te epuizeze inutil. Apoi evaluează cât timp dedici fiecărui tip de activitate. Foaia din fața ta îți va arăta clar unde și de ce o dai în bară și, de asemenea, unde și de ce merge bine. Apoi, scrie în dreptul fiecărei activități ce ai putea face pentru a-i mări la maximum potențialul sau pentru a ameliora ori elimina lucrurile care scârțâie. Uită-te bine! Aceasta e harta care te scoate din infern.

ÎȚI IROSEȘTI ATENȚIA PE LUCRURI CARE NU-ȚI PLAC?

Probabil că ești foarte chibzuit când e vorba de bani, dar mult mai nesăbuit la capitolul atenție. Pe termen lung, felul în care îți cheltuiești atenția îți afectează mult mai profund viața decât modul în care îți cheltuiești banii. Atenția este cea mai tare valută pe care o ai la dispoziție. Dacă o irosești, viața îți devine un uriaș cont descoperit. Dacă o investești în lucruri pe care le prețuiești, dobânda îți va fi calea spre apogeu.

– În mintea mea se bat în permanență doi câini. Unul este înțelept și frumos, celălalt, urât și turbat. Care va câștiga? l-a întrebat un tânăr războinic pe vraciul tribului.

– Cel înțelept și frumos, i-a spus vraciul.

– De unde știi? a întrebat războinicul.

– Pentru că pe el îl hrănești, a răspuns bătrânul.

Imaginează-ți că în tine există doi avocați: unul pledează pentru posibilitățile pe care le ai și te îndeamnă să-ți atingi obiectivele. Celălalt îți arată limitele și îți demonstrează de ce nu meriți să ai ceea ce dorești. Care va câștiga? Cel pe care-l plătești cel mai bine. Plata nu se face însă cu bani, ci cu atenție.

Atenția este energie. Indiferent cu ce o hrănești, se va dezvolta. Atenția e intenție. Tot ceea ce gândești sau lucrurile despre care discuți te vor ajuta să creezi. Când acorzi atenție lucrurilor care vrei să se

întâmple le crești șansele de apariție; aceeași dinamică se aplică și celor pe care nu le dorești. Pe un drum de țară de lângă casa mea cineva pusese un anunț uriaș scris cu litere roșii: „Cine mi-a lovit câinele să reducă viteza.“ Anunțul a rămas acolo cam un an și apoi a fost înlocuit de un altul „Cine mi-a lovit copilul să reducă viteza.“

Orice gând este o rugăciune, iar grija este o rugăciune inversă. Atrăgând atenția asupra nenorocirilor, crești probabilitatea ca ele să se întâmple. Dacă știi unde e problema, mobilizează-ți toată energia pentru a o rezolva. Iar probleme înseamnă totceea ce vezi când nu acorzi destulă atenție obiectivului ales. Pentru a te ruga cu folos, concentrează-te asupra rezultatului final și nu-ți tăia craca de sub picioare lăsându-te hipnotizat de problemă. Lasă-te fascinat de rezolvarea ei.

Secretul geniului e concentrarea. Dacă îți poți concentra toată atenția asupra unui subiect sau proiect, acesta ți se va dezvălui în întregime. George Washington Carver a descoperit trei sute douăzeci și cinci de utilizări pentru arahide și o sută pentru cartoful dulce. Marile genii sunt oameni care se concentrează extraordinar. Mulți dintre ei au fost considerați excentrici sau nebuni pentru că au lăsat deoparte preocupările lumești de dragul muzicii, artei, arhitecturii, teatrului sau scrisului. Acești oameni schimbă însă lumea, în timp ce cei cu atenția împrăștiată se luptă cu o viață mediocră. Geniile nu-și irosesc mintea luându-se după mase, ci conduc masele.

Observă ce se întâmplă când îți îndrepți atenția într-o direcție oarecare. Citește titlurile ziarelor de scandal când stai la coadă la supermarket; amintește-ți de accidentul pe care l-ai avut; sau începe să bârfești și într-o clipă gândurile și cuvintele își găsesc ecou în conștiința ta. Zăbovește ceva mai mult asupra acestor lucruri și ele vor deveni realitate, întregită apoi de acordul celor din jur și de fapte care s-o confirme. Astfel te vei simți frustrat, vei atrage experiențe similare, va fi din ce în ce mai rău și te vei întreba de ce s-a ales praful de viața ta.

Observă apoi ce se întâmplă când te concentrezi asupra unor lucruri care-ți dau satisfacții. Citește biografia unei personalități pe care o admiri, intră într-o expoziție și dă frâu liber impulsului creator, petrece o după-amiază pe plajă sau spune-i persoanei iubite cât o apreciezi. Îți vei da seama că te simți excelent și că atragi oameni și întâmplări care te ajută și te stimulează. Și toate acestea pentru că ți-ai îndreptat gândurile într-o anumită direcție. Trăim într-un univers de infinite realități posibile. În fiecare clipă poți avea acces la orice realitate asupra căreia îți concentrezi atenția. Prieteni, mergeți acolo unde vreți, nu acolo unde sunteți târâți.

ÎȚI IROSEȘTI CUVINTELE PE LUCRURI CARE NU MERITĂ?

„La început a fost cuvântul“, ne învață Biblia. Cuvântul nu este doar începutul Universului, ci a tot ceea ce facem. Dacă ți-ai da seama de puterea creativă a cuvintelor pe care le rostești, ai avea grijă să te concentrezi asupra a ceea ce vrei să se întâmple. Cuvintele creează și distrug în egală măsură. Când stărui verbal asupra unor lucruri nedorite, acele lucruri stăruie asupra ta. Când îți îndrepți gândurile spre lucruri plăcute, acestea vor găsi calea spre lumea în care trăiești.

Fii atent ca vorbele să-ți reflecte intențiile. Ascultă ceea ce-ți iese din gură și te vei îngrozi de numărul mare al afirmațiilor făcute în dezacord cu visurile tale. Probabil că spui tot felul de lucruri care explică de

ce nu poți avea ceea ce-ți dorești. Când vorbele rostite (și sentimentele care le însoțesc) vor fi pe măsura intențiilor îți vei atinge și obiectivele. Distanța față de dorințele inimii este direct proporțională cu felul în care vorbești despre ele. Cu cât crezi mai mult în ceea ce spui, cu atât cuvintele te vor sluji mai bine. În cele din urmă vei ajunge să le stăpânești perfect și vei ști de ce oamenii din jur nu sunt în stare să obțină ceea ce doresc.Este total neproductiv să te plângi și, în plus, consumi și foarte multă energie. Am auzit într-un supermarket două femei plângându-se de statutul lor de menajere. Au discutat destul de mult despre ingratitudinea celor pentru care lucrau și cât de mult detestau ceea ce făceau. Speram să aud și ceva pozitiv despre munca și stăpânii lor, niște idei constructive despre cum și-ar putea îmbunătăți situația sau măcar să spună că-și vor căuta ceva mai bun de lucru. Erau însă hotărâte să fie nefericite și nimic nu le putea face să-și schimbe atitudinea. Am vrut să le scutur nițel și să le spun: „Nu vă dați seama cât de mult rău vă faceți insistând asupra nemulțumirilor voastre?“ Dar nu era treaba mea. Femeile debordau de nefericire, dar o ridicau la rangul de virtute, fără să-și dea seama că astfel nu aveau nicio șansă de a o depăși. Experiența m-a învățat, cred, că nu trebuie să critici până când nu poți să aspiri spre ceva mai bun.

De îndată ce îți dai seama că ceva nu merge cum trebuie, concentrează-te spre ceea ce-ți dorești. „Dacă asta nu e bine, atunci ce ar fi?“ Încearcă să afli și canalizează-ți toată energia, inclusiv cuvintele, în direcția respectivă. Problemele nu sunt ceva rău, ci punctul de plecare pentru găsirea soluțiilor. Ele sunt necesare pentru că ne forțează să ieșim din situații sub nivelul potențialului nostru. Nu te opri până nu depășești punctul de pornire. Transformă-ți discursul care te anihilează într-un aliat puternic.

ÎȚI IROSEȘTI TALENTUL?

Oamenii nu se realizează pentru că 1) Nu au suficientă încredere în ei înșiși pentru a-și manifesta talentul; 2) Se simt vinovați pentru că sunt plătiți pentru talentul lor; 3) Nu-și construiesc viața pe baza talentului pe care îl au. Toate cele trei situații sunt tragice, iar cei care procedează astfel sfârșesc prin a face lucruri anoste, se luptă cu nevoile materiale și sunt obosiți sufletește pentru că viața lor nu are nicio scânteie de pasiune.

Lumea noastră dă credit așa-zisului „artist muritor de foame“ și îl transformă chiar într-o figură romantică. Există mai ales două atitudini care întrețin această imagine desuetă. Prima ar fi că în cultura noastră, dominată de emisfera cerebrală stângă, sunt apreciate mai mult talentele tehnice decât cele artistice. Programatorii câștigă mult mai bine decât cei ale căror picturi le decorează birourile. Și unii, și alții sunt la fel de importanți. Când sunt puțini bani, guvernul taie în primul rând fondurile pentru programele artistice, iar artiștii trebuie să cerșească de la sectorul privat pentru a supraviețui. Există însă și culturi în care expresia artistică este onorată în mult mai mare măsură decât abilitatea intelectuală. Întreaga cultură din Bali este dedicată artei. Toți membrii societății sunt pictori, sculptori în piatră sau lemn, designeri textiliști, bijutieri, muzicieni sau dansatori talentați. Populația acestei țări trăiește pentru artă și orice altă activitate pe care o desfășoară pare un fel de „scuză“ pentru a se întreține și pentru a-și permite să-și urmeze chemarea artistică. De aceea, locuitorii din Bali sunt printre cei mai fericiți oameni din lume. Dacă am învăța din exemplul lor și am încerca să-l urmăm, am fi și noi mai fericiți, iar societatea mai echilibrată.

Cel de-al doilea motiv pentru care rezistă mitul artistului flămând este că artiștii înșiși îl încurajează. Tinerii artiști, scriitori și actori cred că trebuie să trăiască într-o pivnițăcu igrasie, să poarte haine ponosite, să aibă o rablă ruginită și să se certe în fiecare lună cu proprietarul pentru că nu-și plătesc chiria.

Sindromul artistului flămând poate fi combătut doar dacă observăm și-i aducem în atenție pe artiștii care nu vor să flămânzească. Numeroși artiști reușesc să trăiască foarte bine datorită talentului lor, iar viața lor poate servi drept model celor care preferă să poarte pantaloni găuriți. Dacă vrei să ieși din pivniță și să trăiești într-un loc mai însorit și mai spațios, ia ca model viața artiștilor de succes și inspiră-te din realizările lor. Vei descoperi astfel că și unii dintre ei au fost, până la un moment dat, în situația ta. Renumita actriță Renee Zellweger nu avea idee din ce-și va plăti chiria pentru luna următoare, când a fost sunată și anunțată că a fost aleasă ca parteneră a lui Tom Cruise în Jerry Maguire. Harrison Ford, care era dulgher, s-a dus la audiția pentru Star Wars în timpul unei pauze de lucru. Ambii actori au devenit celebri peste noapte și nu au mai flămânzit niciodată. După ce a fost respins de șaptesprezece ori de diverse edituri, Richard Bach a semnat un contract cu Macmillan, a predat manuscrisul de la Pescărușul Jonathan Livingston și a plecat în călătorie. Când s-a întors acasă, în contul său bancar fusese depus un milion de dolari. Atunci când ai încredere în inspirație și lași Universul să se ocupe de detalii, noaptea cea mai neagră devine zi într-o clipă.

O altă trăsătură caracteristică pe care am observat-o în cazul artiștilor este refuzul lor de a cere sau de a accepta ajutor când e vorba de munca lor. Adevărul este că majoritatea artiștilor nu sunt buni oameni de afaceri. Nu, nu e o critică, ci mai degrabă un compliment la adresa naturii lor artistice. De multe ori i-am sfătuit pe artiști să apeleze la cineva pentru partea contabilă și financiară. Sunt atâția oameni pricepuți la astfel de lucruri care te pot ajuta. Dacă angajezi un contabil, el se va ocupa de toată treaba care-ți dă bătaie de cap și vei fi astfel liber să te dedici talentului tău. Și veți avea amândoi de câștigat. De ce să spui mereu „Nu sunt bun la afaceri“ și să nu faci nimic, când există cineva care este bun și cu care poți forma o echipă pentru a câștiga amândoi. Deschide-i ușa și dă-i voie să intre în lumea ta!

Nu e nicio problemă dacă speli vase la un restaurant în timp ce te formezi ca artist. Nu-ți uita însă visul și consideră această muncă doar o treaptă pe drumul spre succes. Când eram la liceu, m-am angajat la un magazin de îmbrăcăminte pentru a strânge bani să-mi cumpăr prima mașină. Măturam, spălam toaletele, curățam zăpada de pe acoperiș – tot felul de treburi urâte și grele! Și totuși îmi amintesc cu drag de această slujbă pentru că la sfârșitul anului aveam mașină. Niciodată însă nu am uitat că ceea ce făceam era pentru un scop mai nobil.

Dacă Dumnezeu te-a făcut artist, atunci fii artist. Nu-ți găsi scuze și nu „te vinde“ pentru ceva mai profitabil sau pentru a le face pe plac părinților. În cele din urmă, cea mai profitabilă carieră este cea spre care te îndeamnă inima și singura aprobare de care ai nevoie este a ta.ÎȚI IROSEȘTI ENERGIA CU CINE NU MERITĂ?

Există oameni care „te golesc“ de energie, care se poartă mizerabil, sau cu care, poate, nu ești pur și simplu compatibil. Unii psihologi susțin că trebuie să continui niște relații dureroase până când reușești

să-i schimbi. În unele cazuri este adevărat, în altele, nu. Uneori este însă nevoie să te eliberezi. Veți găsi mai jos câteva modalități de a-i recunoaște și de a scăpa de ei.

„VAMPIRII“

Când ești în compania unui astfel de om sau după ce pleci, te simți secătuit, golit sau deprimat. Acești oameni sunt practic nesătui atât material, cât și emoțional. Indiferent câtă atenție, timp sau bani le dai, mai vor încă ceva în plus. Dacă încerci să-i faci să se simtă bine, se opun și se cramponează de problemele lor. Nu sunt în stare să se bucure, să iubească, să fie binedispuși și atunci caută sprijin la cei din jur. Uneori dau impresia că sunt veseli sau chiar optimiști, dar, sub această aparență, câmpul lor de forță acționează ca hârtia de prins muște.

Actrița comică Elayne Boosler avertizează: „Feriți-vă de toți cei care spun «am atâta dragoste de oferit și nu am cui», pentru că asta se traduce prin «din punct de vedere emoțional sunt ca o gaură neagră și dacă mă lași, o să-ți sug ultima picătură de energie».“ Acești oameni seamănă cu un aspirator uriaș care înghite tot ce întâlnește. Stai deoparte dacă nu vrei să dispari. Dacă vrei să fii Iisus Mântuitorul, vei sfârși ca Iona cel înghițit de balenă.

Singurul dar pe care i-l poți face unui astfel de energofag este să-l determini să recunoască faptul că este și el om ca toți oamenii, capabil, și că nu se află în cea mai disperată situație. Iar acest lucru nu-l poți face prin cuvinte, ci prin atitudine și acțiune. Ajută-l să stea pe propriile-i picioare și să trăiască folosindu-și energia și nu neputința. Nu ajuți un alcoolic cumpărându-i băutură și un drogat dându-i droguri. E nevoie de altceva și de cineva cu un orizont mai larg decât al lui. Dacă devine umil, amintește-i că e puternic. Poate învăța din ceea ce vede în jur, iar Universul îl invită să își descopere forța interioară. Nu-l priva de lecția pe care o poate primi și nu te lăsa prins în mrejele lui. Dacă te afli o perioadă de timp în prezența unui asemenea om, încearcă în primul rând să te simți bine, indiferent ce spune sau face el. Și nu-ți sacrifica fericirea pentru indispoziția lui.

Nimeni nu vrea să fie energofag și nimeni nu e așa din naștere. Vampirismul este un comportament dobândit, resuscitat mereu de cei care-l practică. Când astfel de oameni își dau seama că prin comportamentul lor nu obțin ceea ce-și doresc, vor căuta alte metode și le vor găsi. Își vor descoperi resursele de energie, dar trebuie să fim atenți și mereu în alertă în preajma lor. Dacă credem în forțele noastre vom rămâne intacți.

OAMENI CU CARE TE ASOCIEZI DIN MOTIVE GREȘITE

Dacă ai de-a face cu oameni care nu au nimic în comun cu idealurile sau interesele tale, te vei trezi secat de energie. Și nu neapărat de ei, ci de propriul subconștientîși dă seama că nu ai ce căuta în preajma lor. Iar dacă ți-ai fi ascultat intuiția, nici nu ai mai fi ajuns într-o asemenea situație. Iată o listă a oamenilor care te storc de energie pentru că asocierea voastră este nepotrivită:

Oameni cu care te asociezi din obligație. Oameni care te folosesc, abuzează de tine sau nu te apreciază. Oameni care nu vor să fie în acel loc. Oameni care nu-ți plac, dar de la care vrei ceva. Oameni pe care-i

lași să depășească anumite limite. Oameni care încearcă să te acapareze sau să te „salveze“. Oameni care nu se plac pe ei înșiși. Oameni cu care ai fost cândva prieten, dar nu mai aveți nimic în comun.

Dacă vrei să depășești aceste relații „toxice“, trebuie să știi că: 1) Poți să hotărăști cu cine vrei să fii și de ce; 2) Dacă situația respectivă nu te avantajează, nici nu vei obține ceea ce vrei; 3) Dacă ai greșit și te afli lângă o persoană cu care nu te potrivești, pleacă înainte de a fi prea târziu. Fii sincer și renunță, urmează-ți drumul drept și va fi mai bine pentru toată lumea.

OAMENI CARE NU TE STORC DE ENERGIE, DAR DESPRE CARE CREZI CĂ O FAC

Acest lucru e mai greu de admis – mai ales dacă îți place să crezi că ai dreptate și atunci când nu ai – dar e adevărat și se poate aplica la mai mulți oameni decât ai crede. De data aceasta, problema nu este exterioară, ci ține de percepția ta. Iar soluția nu este să te îndepărtezi de celălalt, ci să-ți schimbi atitudinea față de el.

Aveam o prietenă care mă enerva de fiecare dată când eram împreună. Vorbea foarte mult și mă împiedicam tot timpul de ea, dar era prietena prietenei mele și venea destul de des pe la noi. Odată, când reparam o fereastră de la etaj, ea s-a postat lângă scară și a vorbit întruna, de parcă ar fi fost la o ședință la psiholog. Îmi venea să o arunc pe fereastră.

Într-o zi însă, fiind mai relaxat și într-o dispoziție mai tolerantă, m-am gândit la ea și am reușit s-o văd cu alți ochi. Brusc, mi-am dat seama că nu vrea să mă enerveze, ci că are o personalitate foarte puternică. Am simțit că mă plăcea cu adevărat și că întotdeauna a fost foarte drăguță cu mine. De fapt, eu eram cel care o respingea. În acea clipă tensiunea din mine a dispărut și am început s-o simpatizez. Am devenit prieteni și n-am mai evitat-o niciodată.

Poți transforma orice relație modificându-ți percepția în legătură cu ea. Și, de fapt, în asta constă puterea noastră. E mult mai ușor să-ți controlezi gândirea decât să schimbi pe cineva sau să îndepărtezi acea persoană din viața ta. Începe prin a te gândi la ceea ce-ți place la persoana respectivă sau la o situație în care s-a purtat frumos cu tine. Apoi încearcă să nu iei ca pe un afront personal ceea ce face. Gândește-te că faptele și cuvintele sale sunt mai degrabă o afirmare a personalității și nu ceva îndreptat împotriva ta. Dacă, în fiecare zi, gândurile despre acea persoană se luminează puțin, vei fi uimit cât de repede se va schimba relația voastră.ÎȚI IROSEȘTI ENERGIA PROPUNÂNDU-ȚI OBIECTIVE MESCHINE?

Înainte de a urca pe scara succesului, ai grijă să o sprijini de peretele de care trebuie. Suntem ființe inteligente și ingenioase și putem realiza orice ne propunem. Înainte însă de a-ți propune ceva, asigură-te că este ceea ce-ți dorești.

Cei mai mulți oameni moderni își doresc celebritate și bani. Zeii societății noastre nu trebuie să ducă neapărat o viață ireproșabilă, să fie foarte inteligenți sau să fi ajuns la cel mai profund nivel de împăcare cu sine. Ei trebuie însă să aibă cei mai mulți bani, cel mai frumos corp și cele mai bune rezultate sportive. (Când l-ați văzut ultima dată pe Dalai Lama pe coperta revistei People?) Valorile noastre prețuiesc prea mult forma și prea puțin fondul.

Cunosc mulți oameni care caută succesul în lumea afacerilor sau a divertismentului și majoritatea nu sunt prea fericiți. Toți încearcă să ajungă undeva fără să le pese unde sunt. Trăiesc în lumea aspră a criticilor și competiției și își compară permanent corpurile, vocile sau replicile cu ale celorlalți. O prietenă era asaltată de un bărbat în fiecare săptămână când mergea la biserică. Fata nu era deloc interesată de acel individ și îi refuza de fiecare dată avansurile. Într-o zi, când au plecat de la biserică, bărbatul a condus-o până la mașină și acolo i-a dat fișele lui fiscale, invitând-o să se uite peste ele. „Ei, acum vrei să ieși cu mine?“, a întrebat-o, sigur pe el. „Chiar mai puțin decât până acum“, i-a răspuns fata și a pornit mașina.

Banii, celebritatea, un corp superb sau rezultate sportive remarcabile nu sunt obiective demne de atins în sine, iar dacă faci asta, ești pierdut. Este același lucru cu a-ți construi o casă pe nisip și a rămâne fără ea după prima ploaie. Acestea trebuie să fie doar „premii“ secundare pe care ți le poți oferi dacă-ți hrănești spiritul. Construiește-ți o afacere de succes ori modelează-ți trupul pentru că te amuză să faci acest lucru; cântă pentru că îți place să cânți; intră într-o competiție pentru că vrei să fii în formă. Chiar dacă felul în care te manifești pare să nu difere prea mult de manifestările celor care se încrâncenează să obțină succesul cu orice chip, motivația și felul în care te simți se vor deosebi radical.

În loc să-ți fixezi ca obiectiv o situație specifică, fixează-ți ceea ce vrei în principiu. Nu te ruga sau nu te chinui să ai un anume partener, o anume slujbă sau o anume casă. Identifică mai bine genul de relație, slujbă sau casă pe care ți le-ai dori și sentimentele pe care ai vrea să le nutrești în legătură cu aceste realizări. Și, cum am mai spus, lasă detaliile pe seama Universului. Dacă-ți dorești un anumit lucru, poți să-l ai, dar s-ar putea să pierzi esența. Cunosc o femeie care-și dorea neapărat o relație. Când a găsit într-o revistă fotografia unui bărbat frumos, a decupat-o și a lipit-o pe frigider pentru a o admira în voie. Nu după mult timp a întâlnit un tip care arăta foarte bine, chiar semăna cu cel din fotografie, și au început o relație. După o vreme a descoperit că este alcoolic și în cele din urmă relația s-a destrămat. Când femeia s-a uitat mai bine la fotografia de pe frigider a observat că și acel bărbat avea în mână un pahar cu băutură. Dacă s-ar fi concentrat pe tipul de bărbat și pe calitatea relației pe care și le dorea, lucrurile ar fi stat altfel.Obiectivele specifice precum venitul net, greutatea ideală sau o mașină elegantă sunt utile și atractive, dar nu trebuie să ne încrâncenăm pentru a le atinge. Dacă ne străduim din răsputeri să le avem nu mai avem nicio bucurie când reușim. Clădește-ți drumul pe încredere și restul vine de la sine. Dacă ești dominat de anxietate, nu vei scăpa de ea nici când îți vei atinge scopul. Dimpotrivă, se va intensifica. Dacă te lupți să obții, te vei lupta și să păstrezi.

Așadar, singurul obiectiv care merită atins este mulțumirea sufletului. Iar aceasta nu are nicio legătură cu ce se întâmplă în lumea exterioară, ci cu universul tău interior. Cu cât te vei strădui mai mult s-o găsești în afară, cu atât mai puțin va exista în tine. Cunoașterea de sine este o mare provocare mai ales într-o lume dominată de tot felul de tentații exterioare. Dacă însă îți propui să-ți descoperi diamantul din inimă, nu ți-l va lua nimeni niciodată.Profesorul de matematică din clasa a X-a ne-a spus o fabulă despre broscuța care se află la un capăt al unui buștean și sare spre celălalt. După prima săritură, ajunge la jumătatea distanței. Broasca sare mai departe, de fiecare dată parcurgând jumătate din distanța rămasă. „Câte sărituri mai are de făcut pentru a ajunge la celălalt capăt?“, ne-a întrebat profesorul.

Ne-am luat creioanele și am încercat să calculăm, dar nu am reușit. De fapt, era o problemă-capcană. Broscuța nu putea ajunge niciodată la celălalt capăt; se apropia tot mai mult, dar de fiecare dată rămânea de parcurs încă jumătate din distanță spre obiectivul său. Oricât ar fi încercat, nu ar fi reușit.

Când trăiești și muncești pentru a le demonstra celorlalți ce poți, ajungi ca broscuța de pe buștean. Ți se pare că te apropii tot mai mult de țintă, dar nu o atingi niciodată. Strădania ta e sortită eșecului încă de la început pentru că de fiecare dată lipsește ceva. Chiar și când ți se pare că învingi, de fapt ești în pierdere.

În timpul unei ședințe, i-am descris psihologului relația cu tatăl meu. Când am terminat, acesta mi-a spus: „Tatăl tău era genul de om care, chiar dacă făceai ceva bine în proporție de 99%, se lega mereu de procentul nerealizat."

Cuvintele lui mi-au deschis ochii. Brusc mi-am dat seama de ce nu eram niciodată mulțumit de ceea ce făceam. Încercasem tot timpul să-i arăt tatălui meu de ce sunt în stare, ceea ce nu aș mai face acum. Tatăl meu, care a murit între timp, nu a fost niciodată mulțumit de sine însuși. Cum aș fi putut eu oare să-l mulțumesc?

Ca mulți dintre noi, preluasem standardele de neatins ale tatălui meu. Informația pe care o aflasem la psiholog nu se referea la tata, ci la mine. De atunci mi-am lămurit multe lucruri. În primul rând, am învățat să-mi acord credit în proporție de 99% și să trec cu vederea procentul rămas. Indiferent cum a trăit tatăl meu, eu am puterea de a alege ce fel de viață vreau să ducCe ai face altfel dacă nu ar trebui să dovedești altcuiva de ce ești în stare?

Cunosc un om care, la vârsta de șaptezeci și doi de ani, încearcă încă să-i facă pe plac mamei sale de nouăzeci și doi de ani. Am încă mulți studenți care încearcă să facă ceea ce și-ar fi dorit părinții lor, deși aceștia sunt morți. Persoanele autoritare se instalează în mintea noastră și nu degeaba se spune că este imposibil să învingi un dușman care ți-a invadat gândurile. Dușmani nu-ți sunt părinții, nici cineva care a abuzat sexual de tine în copilărie, niciun învățător foarte sever. Dușmanii sunt gândurile pe care ți le-au generat și în care crezi încă. Nici nu are importanță dacă persoana care te-a dominat a murit sau nu, dacă are dreptate sau a greșit, dacă este antipatică sau nu. Influența sa se face încă simțită pentru că accepți acest lucru, deși poți să n-o mai faci.

Să lămurim un lucru: niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, dar niciodată nu aștepta aprobarea generală. N-a avut-o nici Iisus, nici Gandhi, nici prințesa Diana. Nici cei mai buni oameni nu pot fi pe placul tuturor. N-a reușit nimeni și nu vei reuși nici tu. N-ai cum să le faci pe plac tuturor și nu vei găsi nicio persoană căreia să-i placă absolut tot ce faci. Renunță, așadar, chiar acum, la încercarea de a obține admirația universală pentru că nu vei reuși niciodată, te vei simți frustrat și-ți vei distruge viața. Dacă vei reuși vreodată să capeți aprobarea pe care o dorești, aceasta trebuie să vină doar de la tine.De ce încerci permanent să dovedești ceva? Ce poți să faci? Trăiești visele altcuiva?

În filmul Out of Africa, Karen Blixen mărturisește: „Cea mai mare teamă a mea este că voi ajunge la capătul vieții și îmi voi da seama că am trăit visul altcuiva."

Reflectă viața pe care o duci ceea ce-ți dorește inima sau ceea ce dorește altcineva? Cunosc un tânăr, Robert, care s-a chinuit un an la Facultatea de Medicină pentru că părinții doreau ca el să devină medic. Tatăl lui Robert a făcut două ipoteci pe casă pentru a plăti taxele de școlarizare, iar Robert s-a simțit prea vinovat să spună „nu". De fapt, el voia să se facă profesor. Așadar, în timp ce se pregătea să salveze vieți, și-o pierdea pe a lui. Spre sfârșitul semestrului al II-lea, Robert s-a îmbolnăvit și abia atunci a avut curaj să vorbească cu tatăl său. Acesta a fost dezamăgit, dar și-a dat seama că fiul său nu va fi niciodată fericit ca doctor și l-a lăsat să facă ce vrea. Robert a renunțat la Medicină și, în scurt timp, s-a făcut bine. A devenit profesor și îi place foarte mult ceea ce face.

Mulți oameni au tot felul de idei despre cum ar trebui să trăiești și încearcă să te influențeze neținând cont de idealurile tale. Indiferent cât ar fi ei de bine intenționați, nimeni nu-ți cunoaște inima și destinul mai bine decât ți le știi tu însuți.

Boala de a te face plăcut este foarte răspândită. Apare la fiul care încearcă să împlinească speranțele părinților săi; la fiica obligată să se mărite cu un coreligionar deși ea iubește pe altcineva; la soția care se teme să nu țină seama de dorințele soțului; la adolescentul care nu vrea să fie mai prejos decât tovarășii săi; la angajatul care se chinuie să intre în grațiile șefului; la credincioșii care încearcă să fie buni pentru a nu ajunge în iad. Deși nu-și dau seama, ei sunt deja în iad, iar dacă îți negi chemarea și o urmezi pe a altcuiva, vei ajunge și tu tot acolo.

Dacă vrei însă ca visurile tale să devină realitate, iată câteva sfaturi care te vor ajuta:

1. De câte ori ești gata să răspunzi unei rugăminți, întreabă-te dacă o faci din obligație sau pentru că îți face plăcere. E ideea ta sau a altcuiva? Ai face asta și dacă nu te-ar ruga sau nu te-ar obliga cineva? „Trebuie" sau „ar trebui"? Învață să spui „da" numai atunci când ceea ce ți se cere să faci corespunde și unei opțiuni personale.Activitățile pornite din teamă sau obligație te sufocă, iar ceea ce faci după pofta inimii te însuflețește. Există desigur situații în care vrei să faci o bucurie cuiva, dar diferența dintre a spune „da" pentru că vrei să servești sau să ajuți pe cineva și a spune „da" pentru că ți-e frică să spui „nu" este uriașă. Nu uita niciodată să-ți răspunzi la întrebarea „Este într-adevăr opțiunea mea?"

2. Scrie o scrisoare tuturor celor cărora încerci să le faci pe plac (chiar dacă au dispărut din viața ta). Descrie-le ceea ce simți și prin ce ai trecut încercând să-i mulțumești. Nu ascunde nimic și nu te opri înainte de a-ți fi așternut pe hârtie toate gândurile și sentimentele. Încheie arătând cum ai vrea să trăiești de acum înainte. După ce ai scris tot, arde scrisoarea pentru că aceasta nu e pentru ei, ci pentru tine.

ÎȚI IMPUI UN STANDARD IMPOSIBIL?

Unele dintre idealurile impuse sunt de-a dreptul imposibil de atins și atunci te-ai putea simți ca Sisif, cel condamnat la trudă eternă. Personajul mitologic trebuia să împingă o stâncă pe vârful unui munte. Aproape de vârf însă, stânca se rostogolea și trebuia reîmpinsă în sus.

Singura modalitate de a scăpa de pedeapsa lui Sisif este să nu mai împingi bolovanul și să-ți sărbătorești imperfecțiunea. Iar ceea ce faci pentru a-ți atinge obiectivul trebuie să-ți aducă tot atâta satisfacție ca și

obiectivul realizat. Dacă nu te simți bine acum, nu te vei simți bine nici când ajungi unde ți-ai propus. Iar dacă nu reușești să ajungi niciodată acolo, nu vei simți decât frustrare pentru toată suferința îndurată. Așadar, indiferent de ceea ce faci, fă cu bucurie sau renunță!

Bărbații suferă mai mult decât femeile de sindromul pot și singur. (De aceea NASA trimite femei în navetele spațiale: în cazul în care apar probleme trebuie să fie cineva care să ceară instrucțiuni.) Bărbații sunt învățați că trebuie să știe tot și nu prea admit că nu este chiar așa. De asemenea, din dorința ca totul să meargă ca pe roate, bărbații sunt mult mai stresați. De aceea, atunci când o femeie supărată se adresează unui bărbat, acesta crede că el trebuie să rezolve problema, chiar dacă femeia respectivă nu-și percepe supărarea ca pe o problemă; ea vrea pur și simplu să se descarce. În final, bărbatul își ridică brațele și pleacă din cameră strigând: „Nu te înțeleg.“ Dacă, într-o astfel de situație, bărbatul ar renunța la rolul său de salvator și ar lăsa femeia să-și spună oful, aceasta s-ar simți mult mai bine, iar el ar fi mai puțin stresat. Femeile trăiesc mai mult decât bărbații pentru că nu duc pe umerii lor toată povara lumii și își exprimă sentimentele mult mai ușor. Așadar, domnilor, hai să mai câștigăm câțiva ani de viață și să ne bucurăm cât putem!

Femeile au însă altă problemă. Ele au fost învățate că trebuie să năzuiască spre un standard social de frumusețe imposibil de atins. Dacă nu ai cincizeci de kilograme, ten de porțelan, iar buzele nu-ți sunt ca un colțunaș umplut, nu ești bună. Femeile atrăgătoare care apar pe copertele revistelor mănâncă o frunză de salată pe zi și aproape că fac infarct atunci când descoperă un rid. Un preț cam mare, nu? Și chiar și pozele lor au nevoie de retușuri. Frumusețea este minunată, dar tiranică!Alți oameni se străduiesc să trăiască după anumite standarde religioase cu dogme foarte dure. Ar trebui să fii sfânt ca să le poți urma și chiar și atunci ar fi imposibil. (Cred că sfinții au fost mult mai umani decât îi prezentăm noi astăzi; fiind însă morți, îi putem idealiza oricât pentru că nu cunoaștem latura umană a caracterului lor.) Normele etice sunt importante, dar dacă devin tiranice, ucid. „Dacă preceptele morale după care vă conduceți vă fac trist sau dependent, sunt greșite. Nu vă spun să renunțați la ele, pentru că s-ar putea să fie tot ce aveți. Ascundeți-le însă ca pe un viciu pentru a nu distruge viața unor oameni mai buni și mai simpli“, era de părere Robert Louis Stevenson.

Cea mai nobilă normă morală este integritatea personală – să trăiești în armonie cu propriul tău sistem de valori. Foarte rar, idealurile religioase încurajează opțiunile personale deoarece nu recunosc că Dumnezeu se află în fiecare dintre noi și de acolo ne călăuzește. Nici nu consideră oamenii destul de demni pentru a fi în legătură directă cu Dumnezeu. De aceea, dogmele religioase sunt o lungă listă cu reguli despre felul în care ar trebui să trăiești; unele ți se potrivesc, altele nu. Religia îi ajută pe mulți dintre noi, dar unii ar trebui să-și privească adânc în suflet și să-și creeze propriul destin. Ar putea afla sensuri mai profunde dacă și-ar descoperi Biblia interioară în loc s-o urmeze pe cea scrisă de alții. Nu-l poți fotocopia pe Dumnezeu; cu cât faci asta mai des, cu atât imaginea devine mai vagă, până când orice asemănare cu originalul dispare. Dogma îți impune să adopți relația altcuiva cu Dumnezeu, iar aceasta nu poate fi niciodată la fel de strânsă ca atunci când ți-o construiești singur. Ne întoarcem, așadar, la broscuța de pe buștean. Mai devreme sau mai târziu, karma fiecăruia dintre noi va respinge dogma.

Singurul lucru mai important decât a fi bun este de a fi autentic. Dacă trăiești conform credințelor tale, vei face mai mult bine decât dacă trăiești după ideea de bine a altcuiva. Sinceritatea intențiilor atrage mai mult succes decât încercarea de a urma porunci impuse din afară.

Pentru a obține ceea ce vrei, fii ceea ce ești.

Imitația te sufocă; autenticitatea te înalță. Perfecțiunea nu este o treaptă pe care s-o atingi, ci adevărul pe care să-l recunoști. Găsește perfecțiunea în ceea ce ești și vei scăpa de teroarea bolii de a plăcea.

ÎNCERCI SĂ TE CORECTEZI?

Nu vei reuși niciodată să-ți corectezi defectele pentru că pornești de la o premisă falsă: aceea că ai fi defect. Poți să construiești o lume întreagă plecând de la ideea că ceva nu e în regulă cu tine și să-ți petreci toată viața încercând să corectezi acel lucru. Dacă o astfel de perspectivă te înspăimântă e foarte bine. Așa și trebuie. Ajungi să-ți pui permanent la îndoială motivațiile, acțiunile și relațiile, deși singurul lucru de care trebuie să te îndoiești sunt defectele pe care crezi că le ai.Principalul lucru care ar trebui să te nemulțumească este nemulțumirea pe care o ai față de tine. Problema ta este că îți imaginezi că există o problemă. Dacă dai prea multă atenție unor presupuneri eronate, acestea se vor confirma. Apoi vei atrage oameni care îți vor spune ceea ce-ți spui tu însuți și atunci imperfecțiunile tale vor părea reale, dar asta nu înseamnă că și sunt. Înseamnă pur și simplu că ai o minte destul de puternică pentru a-ți crea lumea în care trăiești.

Nu te-ai născut cu lipsa de încredere în tine, ci ai dobândit-o, te-ai molipsit de undeva așa cum te-ai molipsit de vărsat-de-vânt. Cei care te-au amăgit, spunându-ți că ceva nu e în ordine cu tine, au suferit aceeași amăgire. Intimidarea psihică se transmite din generație în generație până când cineva se hotărăște să-i pună punct – adică tu. Dacă n-o faci, copiii tăi vor fi următoarele victime.

Copiii mici nu au noțiunea defectelor lor. Aleargă dezbrăcați, își ating bucuroși organele genitale, plâng când cad, râd în hohote când îi amuză ceva, cer ceea ce vor, nu se jenează dacă vomită, se joacă cu oricine le place, indiferent de vârstă, culoarea pielii, greutate sau venit global și sunt fascinați dacă te văd cu inel în buric sau dacă ai haine caraghioase. Copiii trăiesc fără complexe, căutând plăcere și nu aprobare. Nu au nevoie de terapie pentru că nu se îndoiesc de ceea ce fac. Iar scopul terapiei este de a recupera lumea magică a copilăriei. Ne forțăm copiii să-și vândă sufletele în schimbul educației care îi face acceptabili din punct de vedere social, dar infirmi sufletește. „Educație“ vine de la cuvântul latin educare care se traduce prin „a trage în afară“, „a scoate“, dar în timp și-a schimbat sensul și înseamnă mai degrabă „a îndesa cu forța“. „Eu nu am educație, am doar inspirație. Dacă aș fi educat, aș fi prost“, spunea muzicianul Bob Marley. Am fost educați în spiritul insuficienței.

Dacă încerci să apelezi la psihologie pentru a te corecta, gândește-te că grecescul psyche înseamnă suflet, deci psihologia ar fi „înțelegerea sufletului“. Dar, deoarece avem mai multă încredere în intelect decât în inimă, psihologia se reduce azi la studiul minții. Și totuși, există și altceva pe lângă minte. Spiritul nostru este mult mai real și mai puternic decât gândurile pe care le rumegăm în creier, gânduri care au fost, în marea lor majoritate, programate de oameni ce vor să ne vândă Viagra și implanturi cu silicon. Dacă încerci să-ți vindeci mintea fără a ține seama de suflet, te trezești prins într-un labirint întunecos

din care nu ai cum să ieși. Vei irosi timp și bani luptându-te cu demonii pe care i-ai preluat și îi vei atrage și pe cei dragi în cavalcada nebună spre nicăieri.

Adevărata terapie înseamnă mult mai mult decât simpla lipire a cioburilor sau decât încercarea de a umple o gaură neagră care se tot adâncește. Terapia e de fapt aventura întreprinsă pentru a scăpa de amăgirile care nu te-au lăsat să crești și te ajută să-ți descoperi calitățile și geniul înnăscut. Dacă vrei să te vindeci, caută un terapeut care să aibă calitățile de mai jos, calități pe care ar trebui să le aibă și un bun profesor, preot, consilier, mentor sau arbitru.

1. Un bun terapeut scoate la lumină ce ai mai bun în tine fără a-ți arăta tot timpul punctele slabe. După ce termini ședința te simți mai ușor, mai liber și mai puternic sau te simți blocat și derutat?2. Un bun terapeut este în general vesel și sănătos. Bineînțeles, nu ar fi corect să-i cerem să fie perfecțiunea întruchipată, dar comportamentul său ar trebui să denote atitudinea și energia spre care aspiri. „Nu cumpăra niciodată regenerator pentru păr de la un chel.“

3. Un bun terapeut este autentic, iar viața sa reflectă valorile pe care ți le recomandă și ție. Trebuie să recunoască faptul că nu e perfect și uneori omul ne poate învăța mai mult decât specialistul. Un bun terapeut creează un climat de încredere și colaborează cu pacientul său.

4. Un bun terapeut încearcă să scurteze cât se poate procesul terapeutic și să te pună cât mai curând pe propriile-ți picioare. Ferește-te de cei care amână, în interes propriu, vindecarea. După șapte ani de terapie, o prietenă i-a spus psihologului ei că se simte destul de bine pentru a renunța la ședințe. „Nu se poate, abia acum începem cu adevărat“, i-a răspuns acesta. Dacă te aștepți ca terapia să dureze toată viața, așa va fi; nu pentru că e necesar, ci pentru că așa vrei.

5. Un bun terapeut impune anumite limite: dacă refuză să le depășească când îi ceri acest lucru, te învață de fapt să spui „nu“ atunci când e nevoie.

6. Un bun terapeut te ajută să-ți descoperi valențele proprii pentru că tu ești cel care face toată treaba, nu el. Știe că deții cheia răspunsurilor și rolul său este de a te ajuta s-o descoperi. Niciodată nu trebuie să te forțeze să mergi pe calea pe care ți-o arată; îți sugerează și te îndrumă, dar alegerea îți aparține.

7. Un bun terapeut știe că ești o ființă complexă, iar programul său terapeutic se va adresa tuturor laturilor vieții tale. Îți respectă mintea, emoțiile, trupul și sufletul și te ajută să realizezi echilibrul dintre ele.

8. Un bun terapeut pune pe primul loc profesia sa și sănătatea ta, nu banii, puterea sau sexul. Rolul său este de a sluji, nu de a-și alimenta orgoliul.

Adevărata terapie te ajută să găsești calea de la analiză la sărbătoare, de la supraviețuire la creativitate pentru că vindecarea nu înseamnă doar plasarea pe linia de plutire, ci dezvoltare și înflorire. Pentru mulți oameni, cea mai bună terapie este mângâierea pisicii, dansul ori un meci de baschet. Orice te face să te simți bine este terapie. Fă ceea ce te face fericit și vei ști cum să transformi visurile în realitate.

TE COMPARI CU ALȚII?

Compararea cu ceilalți este cea mai sigură cale spre infern. Dacă ești mai bun decât cineva, întotdeauna se va găsi altul mai bun decât tine. Dorința de a fi mai bun decât cei din jur pornește dintr-un sentiment de neîncredere. Dacă ți-ai recunoaște valoarea și integritatea, nu ar fi nevoie să îi consideri inferiori pe ceilalți pentru a te simți superior.

Pentru a te trezi din coșmar, trebuie să admiți că oricine poate fi orice fără a-i deranja pe ceilalți.E destul loc în vârf pentru toată lumea.

Există o piață bogată și rentabilă, inaccesibilă celorlalți, pe care o poți monopoliza chiar acum și care îți va aduce dividende substanțiale pentru tot restul vieții. Această piață ești chiar tu. Nimeni altcineva nu-i poate folosi resursele și dacă faci ceea ce trebuie vei câștiga sigur.

Un individ mi-a spus odată ceva curios. Participase la una dintre conferințele mele și observase că încălcasem opt dintre cele zece reguli de discurs public învățate de el. Dar mi-a mărturisit că eram vorbitorul său preferat, fiind cel mai autentic. Am luat-o ca pe un compliment. Când țin o conferință urmăresc două obiective: 1) să mă inspire; și 2) să-mi facă plăcere. Dacă reușesc, am câștigat publicul. Atunci când vorbitorul e speriat, plictisit sau neinspirat de subiectul tratat, publicul e pierdut. Poate că nu sunt un vorbitor după toate regulile artei, dar vorbesc din inimă. Și se pare că fac treabă bună.

Nu invidia succesele celorlalți, ci încearcă să te pui în locul lor și împărtășește-le bucuria sau triumful ca și cum ar fi ale tale. Când cineva obține un succes pe care ți l-ai dori, persoana respectivă îți arată că acel obiectiv poate fi atins și, dându-ți seama de acest lucru, ești și tu mai aproape de el. Dacă a reușit cineva, poți reuși și tu pentru că nu e vorba de o proprietate privată. Iar când gândești ca un învingător și ai o atitudine pozitivă, energia ți se va canaliza și te va purta spre succes – nu în detrimentul celorlalți, ci alături de ei.

ÎȚI VINZI SUFLETUL PENTRU POPULARITATE?

Dacă îți plac banii și celebritatea înseamnă că stai pe un teren alunecos – nu pentru că banii și celebritatea ar fi ceva rău, ci pentru că nu sunt obiective în sine pe care merită să ți le propui. Celebritatea și gloria derivă în mod firesc din pasiunea și talentele pe care le ai. Dacă vrei să ajungi star cu orice preț, lupta te va răpune și te va lipsi de fiorul aventurii. Drumul spre glorie e o mare țeapă dacă nu alegi un drum glorios. Dacă-ți vinzi trupul sau sufletul pentru a fi pe prima pagină, vor fi oameni care te vor privi, dar nu vei fi în stare să te privești în ochi. Formează-ți un caracter puternic și atunci vei atrage oameni și situații demne de idealurile tale cele mai nobile.

Cunosc o cântăreață a cărei ambiție de o viață era să-și vadă numele scris cu litere de neon la Las Vegas. Viața sa a fost o continuă luptă, presărată cu numeroase griji și drame. Mereu era pe punctul de a-și vedea visul cu ochii și în ultima clipă totul se spulbera. Mereu trebuia să scape de câte un producător care voia să se culce cu ea, nu mai era mulțumită de vocea sa și era foarte nefericită. Dorința de a atrage atenția publicului îi secătuise sufletul.

Și mai cunosc o fetiță de unsprezece ani care a proiectat pe calculator câteva haine pentru păpușile Barbie. I-a arătat programul tatălui său care s-a gândit că și altor copii le-ar plăcea să facă același lucru și

l-a prezentat la Mattel Toy Company. Companiei dejucării i-a plăcut atât de mult, încât a plătit un milion de dolari pentru drepturile asupra programului. Fetița n-a vrut să obțină nici bani și nici glorie; pur și simplu a făcut ceea ce i-a plăcut.

Două categorii de oameni devin celebri: cei conduși de interes și cei conduși de pasiune. Cei care încearcă să devină mari pornind de la premise false vor avea mari probleme. Fii deci autentic și vei ajunge mare. Chiar dacă numele nu-ți va fi foarte cunoscut, va fi în orice caz un nume bun. Dacă însă prețul celebrității este fericirea, ai făcut o afacere foarte proastă.

Dacă ai nevoie de adorația semenilor pentru a te considera un om de succes, înseamnă că-ți lipsește propria adorație. N-ar fi foarte trist să fii iubit de milioane de oameni, dar să nu știi să te iubești? Elvis Presley a fost numit „Regele“ și a murit pe tron. A avut o inimă mare și a fost un artist extraordinar, dar nu oricine se poate ridica la standarde regale.

Chiar dacă nu ai fani care să se calce în picioare să te vadă, respectul de sine te face popular. Cei mai fericiți oameni sunt cei care se simt bine cu ei înșiși. Aceștia nu au nevoie de laude sau de adoratori și le este de ajuns ceea ce sunt. Dacă reușești să vezi frumusețea și bogăția din viața ta înseamnă că ai găsit o perlă de mare valoare.

Dacă vrei să devii bogat, ia totul ca pe un joc, nu ca pe o luptă pe viață și pe moarte. Cunosc un om foarte bogat și respectat, proprietarul câtorva companii. Când l-am întrebat cu ce se ocupă, a râs și mi-a răspuns: „Dirijez bani.“ Omul nu ia banii prea în serios; pur și simplu se joacă cu ei și în felul acesta și-a atins scopul: nu este sclavul lor.

Dacă averea pe care o ai este celebritatea, folosește-o pentru a dărui. Robin Williams, de exemplu, și-a păstrat frumusețea spiritului în ciuda industriei care distruge în special sufletele. Alege numai roluri care transmit mesaje pozitive și oriunde apare stârnește râsete. Una dintre scenele din Fisher King a fost filmată noaptea, la Grand Central Station din New York. La scena foarte complexă, care trebuia terminată până în zori, participau sute de dansatori care valsau. De câteva ori, echipa tehnică le-a cerut actorilor și figuranților să facă pauze prea mari, iar aceștia deveniseră irascibili. Atunci Robin, actorul principal al filmului, a început să se plimbe prin gară și să spună glume, aducând buna dispoziție printre oamenii obosiți. În timpul altei filmări pentru Patch Adams în campusul de la North Carolina University, Robert a petrecut o seară într-un bar studențesc, amuzând, în mod spontan, clienții. Deși este un megastar, și-a găsit timp și pentru alții.

Bogățiile și celebritatea seduc, dar rareori sunt ceea ce par. Mulți dintre bogații și celebrii lumii sunt cei mai nefericiți oameni. Alții, în schimb, sunt foarte fericiți. Nu faptul că ești bogat și celebru te înalță sau te doboară, ci felul în care ești bogat și celebru. Dacă vrei să-ți dovedești că poți, nu vei câștiga niciodată; dacă însă îți asculți pornirile inimii fără a te încrâncena să ajungi într-un anumit punct, mergi înainte.COLECȚIONEZI OAMENI-TROFEU?

Atunci când nu ai încredere în propria-ți valoare, încerci, uneori, să te realizezi oarecum indirect, prin intermediul celor pe care-i consideri superiori sau care au ceea ce-ți dorești. Colecționarii de oameni-trofeu se împart în câteva categorii:

Fani. Îți alegi un idol și apoi încerci să „trăiești“ în lumea sa. Te înscrii în fan-cluburi, porți tricouri cu poza lui, îi înrămezi șervețelul folosit la restaurant, îl urmezi peste tot, fantasmezi în legătură cu el și renunți practic la identitatea ta. E firesc la adolescenți, dar la cei de peste optsprezece ani nu mai merge!

O amică, maseuză într-o stațiune de lux, mi-a telefonat într-o zi și mi-a spus fericită: „Astăzi am atins pe cineva măreț. I-am făcut masaj lui Dustin Hoffman.“ Bineînțeles că voiam să aflu detalii, dar m-a uimit limbajul folosit. „Cineva măreț“, ca și cum măreția ar fi fost ceva exterior, iar ea a avut noroc s-o aibă o clipă prin preajmă. Prezentând astfel lucrurile, amica mea își nega propria măreție. Dustin Hoffman este un mare actor, dar și ea este o maseuză foarte bună. Iar Dustin Hoffman i-ar fi putut telefona unui prieten căruia să-i povestească despre întâlnirea sa din stațiune cu „cineva măreț“.

Dacă vrei să admiri pe cineva, nu-ți risipi puterea și păstrează-ți respectul de sine, iar măreția pe care o întâlnești va fi chiar a ta.

Prieten/prietenă sau soț/soție-trofeu. Îți alegi un partener pentru a atrage atenția asupra ta sau a fi recunoscut. Este celebru, puternic, bogat sau frumos. Sunteți văzuți împreună, îi impresionezi pe cei din jur și dacă joci destul de bine vă și căsătoriți. Pronostic: relație superficială, de scurtă durată, monotonă.

Relații intime cu celebrități. Nu ești celebru, dar cel puțin te culci cu cineva care este, adică un fel de respect de sine „de import“.

Îți petreci timpul, îți cheltuiești banii sau faci sex cu o anumită persoană pentru că îți face plăcere să fii în compania ei sau pentru că, de fapt, țintești spre altceva? Poți urca scara socială culcându-te cu celebrități, dar odată ajuns în vârf, nu ai decât un singur drum: în jos.

Strecori un nume sau o fotografie. Colecționezi diverse lucruri, asociate direct sau indirect cu personalități. Când îți intră prietenii în casă, primul lucru pe care-l văd este fotografia ta dând mâna cu X sau cu Y. De câte ori eram invitat la o petrecere în Los Angeles, gazda menționa că „s-ar putea să vină“ și Drew Barrymore sau Keanu Reaves.

Este foarte plăcut să întâlnești oameni celebri sau talentați. Dar ai merge oricum la acea petrecere? Ai merge pentru că știi că te vei simți bine și îți place gazda? Sau crezi că merită să mergi doar pentru că ai nevoie de ceva sau de cineva de acolo? Dacă te respecți suficient pentru a acționa din convingere și nu de nevoie, atunci oamenii vor veni la petrecere să te întâlnească pe tine. Nu trebuie să te culci cu cineva, să-i menționezi numele sau să-i atârni fotografia la capul patului pentru a te simți important. Ești important! Ai încredere în acest lucru și oamenii importanți te vorcăuta. Iar dacă nu vei întâlni niciodată pe cineva important, cui îi pasă? Ceea ce cauți nu se află nici la Hollywood, nici la cârma marilor corporații, ci în tine însuți.

TE ANGAJEZI ÎNTR-UN MECI JALNIC?

Dacă cineva te-a rănit sau te-a învins și vrei să-i plătești cu aceeași monedă, nu vei câștiga niciodată cu adevărat. Când îți sacrifici liniștea interioară pentru răzbunare, îi acorzi dușmanului putere totală asupra vieții tale și nu vei redeveni propriu-ți stăpân decât renunțând la ură și trăind din plin.

La una dintre Olimpiadele recente am văzut la televizor un documentar despre un înotător care, la Jocurile Olimpice precedente, pierduse medalia de aur pentru o fracțiune de secundă. Sportivul fusese atât de furios, încât jurase să câștige la următoarele Jocuri și și-a dedicat tot timpul antrenamentului. Documentarul îl prezenta pe sportiv la diverse intervale pe parcursul celor patru ani dintre Olimpiade. Urmărind filmul, eram tot mai uimit de patima individului. I-am admirat disciplina și tenacitatea, dar strădania sa era tristă. Își concentrase întreaga ființă asupra victoriei și devenise obsedat, aproape posedat. Viața sa depindea de următoarea competiție și nu cred că a avut prea multe momente fericite în cei patru ani. A câștigat medalia și am respirat ușurat. Nici nu voiam să mă gândesc la ce s-ar fi putut întâmpla dacă ar fi pierdut din nou. Desigur, pentru a câștiga, motivația e la fel de importantă ca și perseverența și hotărârea. Dar în niciun caz nu trebuie sacrificată fericirea. Dacă bucuria este singura măsură a succesului, realizarea sportivului nostru nu putea fi deplină. Și-a irosit patru ani din viață pentru un singur moment și se pregătea, scrâșnind, pentru competiția viitoare. În filmul Cool Running, antrenorul îi spune unui sportiv aflat într-o situație asemănătoare: „Dacă nu ești destul de bun fără medalie, nu vei fi destul de bun nici dacă o câștigi.“

Îmi amintesc de o emisiune despre „Femeia Barbie“. O femeie, nemulțumită de felul în care arăta, făcuse o sută optsprezece operații estetice care au costat peste un milion de dolari pentru a căpăta înfățișarea ideală. Întrebată de ce a făcut acest lucru, a mărturisit că marea ei satisfacție este să „dea peste nas bărbaților“ care, înainte de operațiile estetice, nici nu se uitau la ea. Respectul de sine dobândit prin răzbunare nu are nicio valoare, fiind mai degrabă silă mascată de o cortină botezată „victorie“.

Dacă vrei să reușești într-o profesie doar pentru a le demonstra părinților că poți să o faci; să-i arăți fratelui mai mare că joci fotbal mai bine decât el; să distrugi firma de la care ai fost concediat; sau să te recăsătorești repede pentru a-i dovedi ticălosului care te-a părăsit că a făcut o mare greșeală, mai gândește-te. Cel împotriva căruia pornești vendeta îți înrobește sufletul. Renunță la răzbunare! Dacă vrei să reușești, fă-o pentru tine. Alege-ți un obiectiv pentru că-ți face plăcere să-l atingi, nu pentru că îl detestă altcineva. Fă ceea ce ai face și dacă nu te-ar observa nimeni sau dacă nu i-ar păsa nimănui. Fă-o pentru că-ți pasă. „Ceea ce faci este mai puțin important. Contează de ce o faci“, era de părere Carolyn Myss.Dacă faci un lucru pentru a demonstra ceva, nu vei învinge niciodată. Numeroase broscuțe încearcă să ajungă la capătul bușteanului, dar foarte puține reușesc. Nu mai încerca să arăți ce ești, ci fii tu însuți. Pe cei care nu te înțeleg nu-i vor convinge dovezile tale, iar cei care te apreciază n-au nevoie de dovezi. Este evident cine și ce ești. Sau, cum spunea Emerson: „Indiferent cine ești, vorbești atât de tare, încât abia aud ce spui.“ Explicarea, justificarea și apărarea sunt ca nisipurile mișcătoare: cu cât te zbați mai mult, cu atât de scufunzi mai tare.

Acum mulți ani am făcut o vizită unui cuplu pe care voiam să-l impresionez. După cină, am renunțat la desert și m-am dus la bucătărie să spăl vasele. Din când în când fluieram sau făceam ceva mai mult zgomot pentru a atrage atenția celor din sufragerie asupra activității mele din bucătărie. A venit și rândul unui wok – un fel de tigaie pentru preparate chinezești – murdar de ulei. „Cu asta îi dau gata“, mi-am zis și am luat un burete mare de sârmă cu care am frecat tigaia până am făcut-o ca nouă. Chiar atunci a intrat și gazda în bucătărie să vadă ce făceam. Ca un copilaș de cinci ani care-i arată mamei un desen făcut la grădiniță, am ridicat tigaia și m-am lăudat: „Uite, Christine, ți-am curățat wok-ul!“ Femeia

a făcut ochii mari și i-a căzut fața. Nu știam că tigaia trebuia să rămână unsă pentru a spori gustul mâncării! „Mi-a luat trei ani s-o fac așa!“ a exclamat ea. A fost ultima dată când am vrut să fac bine cu tot dinadinsul.

Acum îmi doresc să fiu autentic, nu bun. Și asta duce la o mulțime de lucruri bune! Relaxându-mă și făcând totul în ritmul meu, sunt mai atent la nevoile celor din jur și reușesc să-i ajut mult mai mult decât atunci când eram împins de motive exterioare. Iar dacă e adevărat că nu trebuie să ne asumăm riscuri inutile, este la fel de adevărat că nu riscăm nimic dacă rămânem noi înșine.

În decembrie 1945, un țăran din apropierea orașului egiptean Nag Hammadi a descoperit peste cincizeci de suluri scrise în anul 140 d.Hr. în vechea limba coptă. Sulurile cuprindeau învățăturile lui Iisus, unele incluse în Noul Testament, dar multe altele nemenționate încă. Scrierile sunt cunoscute sub numele de Evanghelia după Toma.

Una dintre cele mai interesante învățături incluse aici spune:

Dacă scoți la lumină ceea ce e în tine, Acel ceva te va mântui. Dacă nu scoți la lumină ceea ce e în tine, Acel ceva te va ucide.

Văd mulți oameni murind câte puțin în fiecare zi din cauza discrepanței dintre viața lor exterioară și cea interioară. Dar am văzut și mulți oameni revenind la viață atunci când au recunoscut sincer cine sunt și ce vor să facă. Marea încercare este să armonizezi forma de manifestare exterioară cu adevărul ființei tale.

Aveam o secretară care, pur și simplu, nu știa să spună „nu“. Spunea întotdeauna „da“, indiferent ce i-aș fi cerut, dar nu făcea decât ceea ce voia. Îmi crea astfel destule probleme. Într-o zi am rugat-o ca, în drum spre casă, să se oprească și să umple cartușul cu toner pentru imprimanta biroului. A fost de acord, i-am dat adresa magazinului și a plecat. După o oră mi-a telefonat să mă întrebe unde e magazinul. Până a ajuns acolo, magazinul se închisese.

A doua zi a încercat din nou și m-a sunat iar să mă întrebe de adresă. I-am mai spus-o o dată, a ajuns înainte de închidere, dar uitase cardul de credit al firmei.

În cele din urmă m-am dus eu după toner. Secretara mea nu era proastă: la birou se descurca excelent, dar nu avea chef să meargă după toner și se temea să refuze. Aș fi preferat să-mi spună adevărul și aș fi găsit altă soluție.Dacă buzele îți spun „da“ și inima „nu“ e ca și cum ai apăsa cu piciorul pe accelerație și pe frână în același timp pentru că îți anulezi eforturile sau înaintezi cu smucituri și întreruperi. Așa că e preferabil să spui clar „da“ sau „nu“ pentru că, parafrazând Biblia, tot ceea ce e între „da“ sau „nu“ e lucrătură diavolească.

Nu accepta să trăiești cu jumătate de măsură. Fii tu însuți până la capăt. Fii creator adevărat. Dacă faci ceva fără să fii total convins de acel lucru înseamnă că te sabotezi chiar înainte de a începe. Când te implici cu trup și suflet devii și foarte puternic! Oamenii de succes nu ezită să acționeze, știu de ce fac un anumit lucru și nu altul, valorifică ocaziile favorabile și nu renunță la visele lor în fața încercărilor sau provocărilor. Dacă vrei să fii la fel, trebuie ca „da“-urile sau „nu“-urile tale să pornească din inimă.

De ce spui „da“ când ai vrea să spui „nu“? Ce poți să faci? Ți-e teamă că nu mai ești iubit dacă spui „nu“?

Un participant la seminariile mele mărturisea: „Mi-era teamă să spun «nu» ca să nu-mi pierd prietenii. Apoi însă mi-am dat seama că nu mai am niciun prieten pentru că niciunul nu știa cine sunt în realitate.“

Sinceritatea stă la baza unor relații puternice și de durată și ai mai mult de câștigat dacă spui adevărul decât atunci când spui ceea ce vor ceilalți să audă. Prietenii și partenerii de afaceri își vor da seama că ești nesincer și că nu ești stăpân pe situație. „Cum pot avea încredere în «da»-ul tău dacă nu ți-am auzit niciodată «nu»-ul?“

Dacă faci orice pentru a câștiga admirație și încuviințare, vei pierde ceea ce-ți dorești cu adevărat: credibilitatea, pasiunea și bucuria de a trăi. Când spui „nu“ unei cereri care nu corespunde intențiilor tale, spui de fapt „da“ unui lucru pe care-l dorești și care devine astfel mai ușor de obținut. Oamenii integri te vor respecta astfel mai mult dacă rămâi fidel concepțiilor tale, iar cu cei care te critică sau te resping pentru că ești tu însuți probabil că nici nu vrei să ai de-a face. Iar în felul acesta vei afla și care-ți sunt adevărații prieteni. E preferabil să ai câțiva prieteni buni care te acceptă așa cum ești decât numeroși „prieteni“ care te caută pentru că dansezi așa cum îți cântă. Singurul lucru mai important decât aprecierea oamenilor este aprecierea de sine. Iar dacă te culci seara cu conștiința împăcată, succesul va veni cu siguranță.

ÎNCERCI SĂ NU RĂNEȘTI PE NIMENI?

De multe ori nu spunem „nu“ pentru că nu vrem să refuzăm sau să rănim pe cineva. Cu toate acestea, îi rănim și pe alții și pe noi dacă ne prefacem că totul e în ordine când de fapt nu este. Când încerci să-i protejezi pe ceilalți, vrei te fapt să te autoprotejezi. Dacă ai avea încredere că prietenii și partenerii sunt perfect capabili să facă față unui „nu“ – în interesul lor – nu ai mai ascunde adevărul. Atunci când îi considerăm slabi pe cei de lângă noi îi desconsiderăm și, dimpotrivă, le recunoaștem valoarea când suntem onești.Prietena mea, dr. Carla Gordan, avea un pacient care i-a spus: „Sunt căsătorit de peste treizeci de ani și mariajul nostru practic nu mai există; abia mai vorbim unul cu altul și avem vieți separate. Aș vrea s-o părăsesc, dar nu pot pentru că e foarte vulnerabilă și nu ar putea să se descurce fără mine.“

După o lună, a discutat cu o pacientă din alt oraș. „Căsătoria mea e distrusă și singurul motiv pentru care nu am divorțat este că soțul meu are nevoie de mine și nu ar supraviețui despărțirii.“ Discutând mai mult cu femeia, Carla și-a dat seama că era chiar soția pacientului care i se confesase cu o lună în urmă. Amândoi erau nefericiți și fiecare stătea pentru celălalt care, de fapt, nici nu avea nevoie de el.

Dacă partenerul nu e fericit din cauza ta, nici ție nu ți-e mai bine! Am angajat odată o prietenă pe post de secretară. Venise în Hawaii din Midwest și se stabilise la Maui. După câteva săptămâni, mi-am dat seama că nu era potrivită pentru slujba pe care i-o oferisem. Eram destul de încurcat pentru că venise de atât de departe și-și schimbase viața ca să lucreze pentru mine. Am tot ezitat și am încercat să mă conving că poate să rămână, dar era evident că nu merge. În cele din urmă, am invitat-o la masă și aveam de gând să-i spun că am nevoie de altcineva în locul ei.

Când ne-am așezat, la restaurant, mi-a spus: „Mă bucur că m-ai invitat. Vreau să-ți spun ceva. Nu cred că sunt bună pentru slujba asta.“

Când i-am spus că de asta o și invitasem, ne-am amuzat copios. Ni se luase amândurora o piatră de pe inimă. Porniserăm la drum cu bună-credință și nimeni nu era de vină. Ea a găsit o slujbă care i se potrivea mai bine, iar eu am angajat o altă secretară mai competentă.

Într-o relație, dacă nu câștigă amândoi nu câștigă niciunul. Dacă partenerul sau partenera șovăie, nu mai lăsa lucrurile să treneze. Fie pui punct, fie îți schimbi punctul de vedere. De obicei există modalități de a ameliora o situație (sau atitudinea față de ea) pentru ca toată lumea să fie mulțumită. Adesea trebuie să faci unele schimbări, alteori trebuie să-i pui punct. Poți anunța orice, inclusiv o demisie, încheierea unei relații sau schimbarea unei situații, cu dragoste, apreciere și respect. La un moment dat, aveam o proprietate de închiriat și uneori era nevoie să-i atenționez pe chiriași să plece. Nu mi-a plăcut niciodată să fac așa ceva, dar am observat că dacă îi abordez cu amabilitate și sinceritate, lucrurile decurg bine, rămânem prieteni și fiecare își găsește un aranjament mai potrivit. Dacă ești sincer și respectuos cu ceilalți, îi protejezi mai mult decât dacă le spui „nu“.

Respingerea înseamnă protecție. Un „nu“ cinstit este la fel de important ca și un „da“ cinstit pentru că îl slujește și îi binecuvântează în egală măsură pe cel care-l spune și pe cel căruia îi este adresat. În spatele fiecărui „nu“ se ascunde un „da“. Iar atunci când vei găsi „da“-ul vei găsi și cheia spre inima celorlalți.

FACI MAI MULTE LUCRURI DEODATĂ?

Cel mai de preț dar pe care-l poți face celorlalți este prezența ta deplină. Dacă vrei într-adevăr să faci ceva și să ai succes, implică-te cu toată ființa. Dacă nu poți să fii într-un loc cu trup și suflet, renunță. (Nu te simți frustrat când îi spui cuiva cevatelefon și auzi persoana de la celălalt capăt al firului spălând vasele, bătând în tastele computerului sau trăgând apa de la toaletă?) Atunci când faci ceva împotriva voinței, cu resentimente sau lipsă de atenție îți sabotezi și munca, și relațiile. („Manierele lipsite de sinceritate sunt ca o femeie frumoasă, dar moartă“, nota Paramahansa Yogananda.) Dacă îți dai seama că faci ceva cu inima îndoită, mai bine oprește-te și hotărăște dacă vrei într-adevăr să continui acel lucru; apoi fă-l cum trebuie sau renunță.

Dacă încerci să faci prea multe lucruri deodată, nu le poți finaliza cum trebuie și îi vei jigni și pe cei din jur. Un ziar a publicat o serie de scrisori trimise de casierițele din supermarketuri, revoltate de mitocănia unor clienți care vorbesc la telefonul mobil în timp ce stau la coadă la casă. O casieriță a numărat patruzeci și șapte de clienți care vorbeau la telefoanele mobile din cei două sute pe care i-a servit într-o zi. Majoritatea, scria ea, erau nepoliticoși și se purtau de parcă i-ar fi întrerupt dintr-o activitate foarte importantă, deși ea încerca doar să-i ajute. Cred că frustrarea casierițelor nu e produsă doar de lipsa de politețe a clienților, ci și de absența lor energetică. Ca ființe spirituale, „ne hrănim“ din relațiile cu cei din jur, chiar dacă acestea sunt scurte sau pasagere. Când încercăm să ne conectăm cu alte persoane și acestea nu răspund, rămânem flămânzi. (Ai făcut vreodată dragoste cu cineva care era cu mintea în altă parte?) Casierițele din supermarket, deja nemulțumite de o muncă anostă, simt nevoia contactului uman și atunci când clienții le tratează ca pe niște intruse, suferă și se supără.

Convorbirile la telefonul mobil ne oferă câteva lecții demne de luat în seamă. Încercând să facem două lucruri deodată, nu facem bine niciunul. Tot mai multe țări interzic folosirea telefoanelor mobile în timpul șofatului. În unele restaurante este interzisă folosirea celularelor în sălile de masă. (Un studiu din revista Yahoo!, citită mai ales de cei „bine conectați" din punct de vedere tehnologic, arată că 63% din cititorii care au răspuns sunt de acord cu interzicerea folosirii mobilelor în restaurante.) Știți probabil ce neplăcut este să mergi la un restaurant și să auzi alături un om de afaceri negociind cu voce tare. Dacă ai venit să mănânci, mănâncă! Dacă ai de gând să negociezi, negociază! Făcându-le pe amândouă în același timp, nu vei avea o plăcere de două ori mai mare. Dimpotrivă! Vrei să faci cât poți de mult sau să arăți cât de multe poți să faci?

NU IMPUI BARIERE REALISTE?

Faptele tale spun „da" sau „nu" cu mai multă forță decât cuvintele. Dacă permiți desfășurarea unor lucruri care nu ai vrea să aibă loc, înseamnă că spui „da" deși ai vrea să spui „nu". Dacă nu impui limite realiste, nu îi poți învinui pe ceilalți că dau buzna în viața ta. Nu ești victimă, ci, pur și simplu, nu spui „nu" atunci când ar trebui s-o faci. Pune punct când e nevoie și îți vei fi propriul stăpân.

Îmi era foarte greu să spun „nu" înainte de a deveni cunoscut prin cărțile și seminariile mele. Treptat, tot mai multă lume voia ceva de la mine: recomandări, ajutor pentru publicarea cărților, cunoștințe cu oameni influenți, spațiu pentru a-și promova produsele la seminariile mele, sfaturi, împrumuturi, slujbe, îndrumăripentru alegerea carierei, sugestii de călătorie, sex, căsătorie, atenție și o mulțime de alte lucruri. Nu-i învinuiam că-mi cereau ceva, dar nu reușeam să fac tot ce voiau de la mine. Așa că am învățat să spun cu delicatețe „nu" mult mai des decât spuneam „da". (Uneori mă întreb chiar dacă nu am devenit ceea ce sunt doar pentru a învăța să spun „nu".)

Iată câteva domenii-cheie unde ar trebui să învățați să impuneți bariere realiste:

TIMP

Hotărăște cât timp vrei să dedici unei persoane, întâlniri sau proiect și respectă-l. Vino când ai promis, pleacă atunci când ai spus că pleci și roagă-i pe ceilalți să facă la fel.

SPAȚIU FIZIC PRIVAT

Aranjează-ți spațiul în care vrei să te simți bine și apoi fii atent pe cine lași înăuntru. Dacă îți place să ai musafiri nepoftiți la orice oră, e foarte bine. Dacă nu, proclamă-ți dreptul asupra paradisului tău privat. Dacă-ți petreci mult timp în altă parte, perioada de refacere în acest spațiu te ajută să mergi mai departe. Decorează-l în așa fel încât să-ți exprime preferințele și valorile.

BANI

Hotărăște singur cum cheltuiești banii. Stabilește cât vrei să investești în cineva sau în ceva și rămâi ferm. Înainte de a împrumuta bani cuiva sau de la cineva, gândește-te bine și asigură-te că faci acest lucru din toată inima, pentru că așa vrei și nu dintr-un sentiment de vină. Dacă instinctul îți spune că nu e bine să dai, ascultă-l. Stabilește ce vrei să faci cu banii înainte de a-i primi, iar dacă ești tentat să scoți

mai mulți bani de la bancomat, fixează-ți clar, dinainte, cât vrei să cheltuiești. Plătește toate dările, indiferent ce s-ar întâmpla. Pune deoparte niște bani pentru lucruri care-ți fac plăcere și nu renunța la ele.

MUNCĂ

Cariera nu ar trebui să fie o corvoadă, ci modul în care poți să te afirmi. Stabilește cât vrei să lucrezi pe zi sau pe săptămână. Spune-i șefului când ești și când nu ești disponibil. Acasă, închide telefonul și pune robotul în funcțiune în orele în care nu vrei să fii contactat. Dacă ți-ai stabilit o activitate relaxantă, nu renunța chiar dacă ai de lucru. Renunță la acele părți din munca ta care te deprimă și fă mai mult loc celor interesante sau care te binedispun.

Citește cartea lui Jonathon Lazear The Man Who Mistook His Job for a Life. Urmează-ți vocația și lasă-te condus de pasiune.

SEX

Culcă-te cu cine vrei, când vrei și cum vrei. Sexul la întâmplare, fără bucurie și fără să existe plăcere reciprocă, îți macină sufletul. Declară-ți deschis preferințele legate de controlul natalității, de sex protejat sau de „explorări" mai ciudate sau perverse. Într-o partidă de sex, politețea nu-și are rostul; autenticitatea trebuie să fie absolută. Dacăviața sexuală îți este împovărată de îngrijorare, obligație sau constrângere, atunci nu poți spune că faci dragoste. Dacă intențiile îți sunt clare și ai inima deschisă, bucură-te fără restricții.

DISPONIBILITATE SENTIMENTALĂ

Fii alături de prieteni, de cei dragi și de clienți și ajută-i, dar oprește-te atunci când te simți secătuit pentru că unii oameni îți iau tot timpul și energia pe care ești dispus să le acorzi. Sprijină-i la nevoie, dar nu depăși limita dincolo de care este amenințată propria-ți poftă de viață. Unora nici nu le pasă cine ești sau dacă asculți; nu-i interesează nici măcar dacă mai trăiești. Ei vor doar să vorbească, și corpul din cameră sau de la capătul firului de telefon îi face să se simtă realizați. Aceștia sunt adevărați necrofagi sentimentali și ar avea probabil aceeași satisfacție și dacă ar vorbi cu un cadavru. Dacă îi asculți prea mult, vei ajunge ca ei. Ajută-i și ajută-te, dar nu-i încuraja. Iubește-i și fii alături de ei; darul cel mai de preț pe care îl poți face unei persoane care trebuie să stea pe propriile-i picioare este, poate, refuzul blând de a mai fi umărul pe care să plângă.

PRACTICĂ SPIRITUALĂ

Cea mai importantă limită pe care trebuie s-o impui este timpul pe care-l dedici sufletului. Câteva minute petrecute pentru a-ți hrăni spiritul sunt cea mai bună investiție pe care o faci pentru propria fericire. Fă ceea ce te inspiră și te ajută să-ți păstrezi creativitatea. Alocă un anumit timp în fiecare zi pentru a te conecta la ființa ta interioară și respectă-l. Acest timp nu poate fi negociat. Cei care te iubesc vor înțelege și te vor ajuta să faci acest lucru. E clar că nu ai nimic în comun cu cei care nu te înțeleg și-ți reclamă atenția; fiecare trebuie să-și urmeze propriul drum.

Și încă ceva despre respectarea limitelor: prin fugă nu impui limite sănătoase. Cunosc un cuplu care a permis surorii soțului să se mute la ei pentru o perioadă de timp care a devenit permanentă. Niciunul din cei doi soți nu avea curajul să-i spună să plece, așa că au cumpărat o casă nouă și au lăsat intrusa în cea veche. Până la urmă s-au ales cu două ipoteci și cu sora neinvitată. Dacă i-ar fi spus simplu să plece, ar fi avut mai puține neplăceri. Calea „ușoară“ s-a dovedit până la urmă a fi cea mai păguboasă.

EȘTI IMPLICAT ÎN RELAȚII ÎN CARE NU AI CE CĂUTA?

Dacă menții o relație în care nu te simți bine, îți faci rău și ție, și partenerului. În ciuda aparențelor, continuarea unei astfel de relații este o cruzime. Principiul nu se aplică doar relațiilor romantice, ci și celor de familie, prietenie sau afaceri. Da, e greu să pleci, dar de la un punct încolo este mai greu să rămâi.

Încetarea unei relații nu presupune întotdeauna și despărțire definitivă. Uneori, plictiseala, durerea sau situațiile conflictuale te îndeamnă să stabilești un alt tip de relație cu partenerul, adică s-o recreezi astfel încât să-ți aducă satisfacție deplină.RELAȚII ROMANTICE

Dacă ți-ai părăsit partenerul (partenera) sau dacă ai de gând s-o faci, dacă ai fost părăsit sau dacă persoana iubită nu mai este cu tine, nu prelungi agonia și pune punct. Fă-o cu tandrețe, dar hotărât. De ce să te chinui și să-l chinui și pe celălalt? Aruncă-te sau ieși din apă, dar nu mai sta la marginea bazinului clănțănind din dinți.

RELAȚII TOXICE

Unele relații sunt de-a dreptul bolnave și niciun om cu respect de sine nu ar trebui să tolereze așa ceva. Dacă partenerul te bate, te chinuie emoțional sau mental, renunță cât mai ești viu. Sfatul este valabil și pentru familiile în care certurile se țin lanț, pentru relațiile de serviciu în care angajatorul (sau angajatul) are pretenții deplasate sau pentru prieteniile în care o persoană se folosește de cealaltă. Mintea îți spune „Meriți ceva mai bun“, iar inima te îndeamnă „Ai grijă de tine.“ Ascultă glasul rațiunii, nu pe cel al fricii sau al vinovăției.

RELAȚII NEPOTRIVITE

Te poți trezi la un moment dat că muncești, trăiești sau faci dragoste cu cineva cu care nu mai ai nimic în comun. Interesele acelei persoane pot fi onorabile, dar nu coincid cu ale tale. Dacă diferențele sunt minore, le poți ignora, dar dacă îți dai seama că nu aveți nimic în comun, nu mai are rost să forțezi situația. Nu e nimeni de vină, dar locul fiecăruia este în altă parte.

RELAȚII MOARTE

Adesea reîntâlnesc prieteni din trecut, unii chiar de la școala primară sau de la liceu. După bucuria inițială a revederii, rememorarea unor întâmplări deosebite și întrebări despre colegi și prieteni, nu mai avem nimic de discutat. Încercăm să găsim niște lucruri în comun, dar degeaba. Am urmat căi diferite și avem vieți diferite. Nu mai suntem cei de acum douăzeci de ani. Deși o parte din mine ar vrea să reînvie acele vremuri bune, nu se mai poate. Erau zile frumoase pentru ceea ce eram noi atunci. Astăzi ni se par

frumoase alte lucruri. Dacă te afli într-o astfel de situație, bucură-te de întâlnire, dar nu încerca mai mult. Dacă persoana are loc în viața ta actuală, îți vei da seama. Dacă nu, apreciază ceea ce a reprezentat ea cândva și urmează-ți drumul.

AMÂNI PREA MULT?

Așteaptă! Nu amâna citirea acestui capitol!

Tendința de a amâna diverse lucruri derivă adesea din refuzul de a spune „nu“ acum. Dacă nu știi ce să faci atunci când ți se cere ceva sau ești invitat undeva, așteaptă până când știi. Dacă însă știi că nu poți accepta, spune-i clar acest lucru persoanei care te invită sau te roagă, pentru că numai astfel o ajuți. Amânarea răspunsului poate însemna și „da“ pentru celălalt, deși știi bine că vei spune „nu“. Cu cât răspunzi mai târziu, cu atât va fi mai greu. Așadar, dă întotdeauna răspunsuri limpezi imediat ce le știi, mai ales dacă trebuie să refuzi.Dacă te răzgândești după ce ai luat o decizie este mult mai rău decât să spui „da“ deși ai vrea să spui „nu“. Dacă ai apucat să spui „da“, atunci las-o așa! (E valabil și pentru „nu“.) Adesea nici nu contează ce decizi; important este că te-ai hotărât! Universul te va sprijini în orice hotărâre vei lua, dar trebuie să te sprijini și singur. Deciziile pe care le iei sunt bune pentru că sunt ale tale. Și indiferent ce ai decis, dacă crezi în acel lucru vei avea succes. Dacă rezultatele sunt dezastruoase, nu înseamnă că ai luat o decizie greșită, ci doar că te-ai îndoit de ea: fie nu ești de acord acum cu decizia luată mai înainte, fie ai ignorat de la bun început glasul interior. E inutil să te învinuiești și să te plângi după derularea evenimentului. Dacă stai în mijlocul drumului, te vor lovi mașinile din ambele sensuri. Nu-ți mai tortura mintea și concentrează-ți atenția asupra a ceea ce faci.

SPUI „DA“ DEȘI AI VREA SĂ SPUI „POATE“?

„Poate“ nu e același lucru cu „da“. Nu spune „da“ atunci când simți „poate“. Spune „poate“. Dacă nu ești sigur, așteaptă să fii și hotărăște-te după aceea. Oricum, până când te lămurești nu vei avea liniște. La un moment dat îți vei da seama ce trebuie să faci și vei fi fericit că ai așteptat să fii sigur. De exemplu, dacă-ți place un obiect, dar nu ești sigur că vrei să-l cumperi, renunță. Dacă însă obiectul respectiv „te cheamă“, întoarce-te și cumpără-l. Dacă uiți de el, nu era pentru tine.

Este foarte bine să fii derutat; înseamnă că ești pe punctul de a lua o hotărâre importantă. Vechile convingeri sau condiții (de obicei limitate) se ciocnesc de posibilități noi și mai numeroase. Dacă ești derutat, înseamnă că nu ai înțepenit în trecut, că aduni date. Chiar dacă ți se pare că nu avansezi deloc, mintea îți lucrează și totul se va lega. Dacă nu ești hotărât ce să faci, nu face ceva la întâmplare – rămâi pe loc! Nu lua o hotărâre doar pentru că trebuie luată pe moment. Așteaptă până când ești sigur. Apoi, când vei alege, vei știi și de ce ai făcut-o. „Da“-ul trebuie spus din toată inima.

SPUI „NU“ DEȘI AI VREA SĂ SPUI „DA“?

Dacă spui „nu“ când vrei ceva, e ca și cum ai spune „da“ atunci când nu vrei. De câte ori ignori ceea ce simți, nu ai liniște până nu revii și scoți la iveală adevărul pe care l-ai ascuns.

Ne negăm dorințele din diverse motive nesănătoase: vină, un sentiment de zădărnicie, teama de succes, pentru a nu părea egoist, teama de a părăsi un cadru sau un stil de viață familiar, pentru că ne punem

tot felul de piedici, presiunea familiei sau a prietenilor. Nu pierde timpul analizându-ți sau justificându-ți motivațiile. Dacă inima te îndeamnă să mergi într-o anumită direcție, ascult-o. Ajutorul pe care ți-l dă viața este nelimitat. Atunci când și propria-ți voință de a te ajuta este nelimitată, poți primi tot ce-ți oferă viața.Copiii au tot atâta nevoie de limite ca și de dragoste. Limitele sunt o formă de dragoste. Dacă te temi să le spui „nu“ copiilor (sau studenților, sau clienților) nu vor ști nici ei să-și spună „nu“ atunci când este nevoie. Nu uita că orice „nu“ înseamnă un „da“ pentru altceva; amintește-ți ce reprezintă „da“-ul și atunci va avea sens și „nu“-ul. Am avut la un moment dat o prietenă care avea un copil foarte răsfățat. Băiatul se isteriza oriunde mergea și distrugea tot ce-i cădea în mână. Când am întrebat-o de ce îl lasă să facă orice, mi-a răspuns că vrea să aibă un copil liber. Și totuși, copilul nu era liber: într-o situație în care nu ar mai fi obținut nimic cu istericale, nu avea nicio șansă.

Dacă-ți respecți cuvântul când spui „nu“, o vor face și copiii. Iar dificultatea de a le spune „nu“ nu e creată de ei, ci de tine. Atunci când crezi în limitele rezonabile pe care le impui, vor crede și cei mici.

„Da“ și „nu“ sunt două fețete ale aceleiași monede. Investește în ceea ce îți place. Nu ai doar dreptul de a alege unde și cu cine să fii, ci ești și obligat s-o faci pentru că numai așa viața și visurile tale vor urma același drum. Îți poți recrea întreaga viață pentru a deveni expresia dorințelor tale. Înainte însă, trebuie să-ți evaluezi intențiile. Ai subestimat puterea și importanța unui „nu“ cinstit. E timpul, acum, să-ți schimbi atitudinea.În parcul din Sarasota, Florida, se află o statuie impresionantă din bronz a titanului Atlas cu lumea pe umeri. Primul lucru pe care l-am observat a fost că Atlas nu pare deloc fericit: se opintește din greu și e gata să se prăbușească. Nu e de glumă să ții întreaga lume în spate!

Deși Atlas e adesea idealizat, a luat țeapă! Dacă îți asumi responsabilitatea pentru toți și pentru toate, devii în curând un biet nefericit. Și, în plus, n-ai nicio șansă de reușită. Vei fi copleșit, indignat și vei izbucni când nu e cazul, dând amploare nemeritată unor fleacuri. Cu timpul, te poți și îmbolnăvi. Dureri de umăr, probleme stomacale, tensiune crescută, toate acestea îți vor arăta că încerci să intri în rolul lul Atlas.

Dacă îți analizezi responsabilitățile cu mai mare atenție, vei descoperi că nu ți-a pus nimeni prea mult în farfurie, ci ți-ai umplut-o singur. Ai preluat treburi care nu-ți erau destinate și te depășesc. Frustrarea și starea conflictuală care te încearcă sunt de fapt mesaje prin care Universul îți transmite că trebuie să te potolești. Cu cât le vei recepționa mai târziu, cu atât îți va fi mai greu. Mai bine fă-o acum și eliberează-te.

Dacă vrei să controlezi totul (sau ai prin preajmă pe unul care o face) nu mai este vorba de putere, ci de încredere. Îți închipui că trebuie să faci tot, fără să le dai celorlalți posibilitatea să te ajute pentru că nu ai încredere că ar putea să fie la fel de buni. „Nimic nu se face bine dacă nu fac eu“ devine astfel deviza ta. Dacă însă nu le permiți niciodată celor din jur să devină destul de puternici pentru a te ajuta, cum vei găsi vreodată pe cineva capabil?

Oamenii care te înconjoară sunt atât de mari – sau de mici – cât le permiți să fie. Atitudinile și capacitățile lor nu sunt imuabile, iar felul în care acționează depinde de ceea ce aștepți de la ei. Ai văzut probabil copii care se poartă urât sau sunt iresponsabili cu unul dintre părinți și săritori și drăguți cu celălalt sau cu un prieten. Sau poate ți s-a întâmplat vreodată să te certi cu partenera și să sune tocmai

atunci telefonul. Ea ridică receptorul, îi face plăcere să audă vocea unei prietene și vorbește câteva minute cu aceasta cât se poate de relaxată, râzând chiar. Apoi închide și se întoarce spre tine ca o furie. De ce? Pentru că fiecare dintre noi îi face pe cei din jur să dezvăluie aspecte diferite ale personalității lor. Putem astfel modela comportamentulcelorlalți prin intermediul imaginii pe care ne-o creăm asupra lor. Apreciază-le talentele și acestea vor înflori. Așteaptă de la ei incompetență și vei fi obligat să te ocupi de toate.

Și totuși, pe lângă subestimarea celorlalți, mai există ceva: Nu ai încredere în viață. „Întreaga cercetare științifică încearcă să răspundă la următoarea întrebare: Este Universul un loc prietenos?“, era de părere Einstein. Dacă nu este, ai toate motivele să controlezi pe oricine și orice te amenință. Poți închide această carte și să te duci să-ți cumperi binoclu, o pușcă și provizii de hrană. Satana te pândește și va ataca negreșit de îndată ce lași garda jos. Și mai ales nu lăsa pe nimeni să-ți intre în inimă – ai suferit de prea multe ori și te-ai învățat minte.

Dacă însă, dincolo de viața noastră, există o forță inteligentă care acționează în sensul binelui, relaxează-te. Energia folosită pentru a nu lăsa lumea să se prăbușească o poți redirecționa spre lucruri mai creative. Nu te mai apăra de oamenii care ți-ar putea face rău; bucură-te de cei care ar putea să te iubească. Poți să râzi de lucruri care îți produceau cândva durere și să vezi partea bună a celor care înainte ți se păreau prea greu de făcut. Nu te mai chinui să ai grijă ca totul să meargă bine; bucură-te de ceea ce merge bine!

Vei primi mai mult ajutor decât îți imaginezi. Independența e bună, dar dacă te copleșesc responsabilitățile înseamnă că duci mai mult decât poți. Suntem interdependenți, avem nevoie unii de alții și ne avem unii pe alții.De ce crezi că trebuie să faci totul singur? Ce poți să faci? Crezi că totul depinde de tine?

Dacă îți imaginezi că lumea s-ar prăbuși dacă nu ai exista, înseamnă că eul tău a cam luat-o razna și e timpul să cobori cu picioarele pe pământ. Da, răspunzi doar de bucata ta; nu, aceasta nu se întinde până la Jupiter. Da, trebuie să rezolvi sarcinile care-ți revin; nu, nu trebuie să le rezolvi pe ale celorlalți. Da, trebuie să-ți ajuți copiii; nu, nu sunt tâmpiți. Sunt chiar inteligenți și vor face ceea ce trebuie sau vor învăța din propriile lor greșeli. Dacă încerci să intervii în hotărârile lor, îi privezi de dreptul și de posibilitatea de a deveni la fel de înțelepți ca și tine. (Și oricum, până la urmă fac tot ceea ce vor!) Lumea a existat dinainte să te naști și nu se va sfârși odată cu tine. Iar dacă vrei s-o faci mai bună, lasă viața să-și urmeze cursul. „Stând liniștit și nefăcând nimic, primăvara vine și iarba crește“, spune un proverb oriental.

Am fost invitat la ziua de naștere a unei prietene, pe plajă. Era acolo și mama ei care a decis că toată lumea trebuie să se simtă bine. Din clipa în care au sosit oaspeții, mama a început să dirijeze toate mișcările: unde stă fiecare, la ce distanță de celălalt să-și pună cearșaful de plajă, cum și unde va fi servită mâncarea, când să se mănânce și așa mai departe. Încercând să fie de folos, agitația ei a început să irite pe toată lumea și a împiedicat desfășurarea firească a petrecerii. Oaspeții și-ar fi dat seama unde trebuie să se așeze; nu avea nicio importanță la ce distanță erau așezate cearșafurile; iar când le-ar fi fost foame ar fi găsit și mâncarea. În fond, toți oamenii mănâncă și au mâncat toată viața și nu cred c-ar

fi fost prea greu să găsească mâncarea la o petrecere. Sunt sigur că mama prietenei mele s-a distrat cel mai puțin dintre toți cei prezenți.

Dacă îți imaginezi că lumea s-ar face bucățele dacă n-ai fi tu, oprește-te o clipă. Vezi ce se întâmplă dacă lași lucrurile să meargă de la sine. Dacă e nevoie să faci neapărat ceva, vei ști când trebuie să intervii. Dacă nu, nu încera să rezolvi problemele înainte ca ele să apară, pentru că procedând astfel creezi tot felul de probleme care nu ar fi existat altfel.Mulți dintre noi (mai ales bărbații) am fost învățați că dacă cerem ajutor dăm dovadă de slăbiciune; e mai nobil să mori încercând de unul singur decât să întinzi mâna după ajutor. Prostii! Nu vi s-a întâmplat niciodată să vă bateți capul cu vreo problemă la computer sau cu motorul mașinii ore sau zile întregi când ați fi putut rezolva imediat totul cu un simplu telefon la specialist sau la mecanic? Există desigur o satifacție în rezolvarea unei probleme de unul singur, dar dacă acest lucru devine o obsesie, pierderea e mai mare decât câștigul.

Nimeni nu știe să facă tot. Nimeni nu are timp să facă tot. Nimeni nu trebuie să facă tot. Nimeni nu vrea să facă tot. Societatea în care trăim, economia și relațiile interumane funcționează mai bine dacă fiecare face ceea ce știe și pentru care este pregătit. Dacă nu-i lăsăm și pe ceilalți să contribuie, dăm sistemul peste cap și vom avea cu toții de suferit. Desigur, te poți satisface sexual și singur, dar nu e mai normal să ai un partener? (Nu cred că e momentul să aplicăm în acest caz aforismul „Mâna de ajutor de care ai nevoie se află chiar la capătul brațului tău.“)

Lăsându-i pe ceilalți să te ajute, le faci un mare dar. Imaginează-ți că le face plăcere să te ajute. Imaginează-ți că pot să te ajute. Imaginează-ți că te vor respecta (poate chiar mai mult) dacă-i lași să se facă utili. Dacă ești întotdeauna cel care ajută și niciodată cel ajutat, te deconectezi de la circuitul vieții. Te ascunzi în spatele rolului de donator. Acceptarea ajutorului e un semn de putere și de maturitate. Dacă ești ajutat nu înseamnă că ești neputincios, ci că ești un om normal. Renunță la „nu am nevoie de ajutorul tău“ pentru că îți faci mai mult rău decât crezi.

REFUZI SĂ ÎMPARȚI TREBURILE CU CEILALȚI?

Mamele, managerii și micii patroni sunt pe primul loc! Dacă refuzi să delegi sarcini celor din jur ajungi să faci tot felul de treburi pe care nu ar trebui să le faci. Și apoi te întrebi de ce nu mai faci față. Sau de ce nu merge afacerea. Sau de ce ai copii atât de neajutorați. Nu e vina lor, e numai a ta.

Ceea ce faci e simplu, dar nu e ușor: recunoaște că sunt și alți oameni pe lumea asta care pot face aceleași lucruri la fel de bine. Și poate chiar mai bine. Știu că pare deplasat sau ilogic să sugerez așa ceva, dar se poate să am dreptate.

Permițându-le celorlalți să-ți preia o parte din treburi vei avea, oricât ar părea de ciudat, câteva avantaje clare: 1) Nu vei mai face ceea ce nu-ți place; 2) Vei fi liber să faci lucrurile care-ți plac; 3) Productivitatea și veniturile firmei vor crește; 4) Le vei da posibilitatea celor din jur să se afirme și să le fie recunoscute munca și talentul; 5) Toți vor fi mai mulțumiți și mai sănătoși; 6) Te vei bucura de viață.

Oamenii de succes știu să delege sarcinile. Bill Gates, de exemplu, cel mai bogat om din lume, ia decizii și lasă miile de oameni care lucrează pentru el să le pună în aplicare. Dacă ar încerca să le facă el treaba,

nu ar mai avea timp și putere să fie liderul vizionar pe care îl știm. Bill Gates știe cât valorează timpul și energia sa. (Putem aflade pe internet ce avere are și mulți oameni nu au altceva mai bun de făcut decât să-și piardă timpul numărându-i banii. Sunt sigur că aceștia pierd mai mult timp gândindu-se cât de bogat este Bill Gates decât o face el însuși.) Dacă Bill Gates ar găsi pe jos, într-un hol de la Microsoft, o bancnotă de o mie de dolari, nu ar merita să se aplece și s-o ridice pentru că în timp ce ar face acest lucru ar putea câștiga mai mult făcând ceea ce știe mai bine. Bill Gates știe ce poate și îi lasă și pe ceilalți să arate de ce sunt capabili.

Și timpul tău e prețios, iar munca depusă ar trebui să merite efortul. Dacă, de exemplu, ai un venit de cincizeci de mii de dolari pe an, înseamnă că pe oră câștigi cam treizeci și doi. Dacă anumite aspecte ale activității tale ar putea fi realizate de un angajat plătit cu mai puțin de treizeci și doi de dolari pe oră, înseamnă că pierzi bani făcând lucruri precum: capsarea unor documente, aspirarea covorului sau discuțiile telefonice mai puțin importante. Fă o listă cu ceea ce îți place să faci și alta cu ceea ce nu faci cu plăcere și apoi angajează pe cineva să se ocupe de aceasta din urmă. Dacă amândoi faceți treabă bună, firma va câștiga mai mulți bani și îi vei putea astfel da angajatului un salariu mai bun, iar veniturile tale vor crește. În felul acesta, toată lumea are de câștigat. E simplu, nu?

TREBUIE SĂ AI ÎNTOTDEAUNA DREPTATE?

Dacă afirmația de mai sus te deranjează înseamnă că intri în această categorie. Nevoia de a avea permanent dreptate derivă din străvechea mentalitate patriarhală bazată pe afișarea bravadei pentru a masca nesiguranța. Cu alte cuvinte, cine simte în permanență nevoia de a avea dreptate este laș. Mulți oameni inflexibili mor de boli provocate de stres pentru că preferă să aibă dreptate decât să fie fericiți. Se întâmplă adesea ca în cazul șoferului care trebuia să treacă printr-o intersecție pe culoarea verde a semaforului și a văzut o altă mașină care se angajase în traversare deși avea roșu. Primul șofer avea prioritate, așa că a trecut. Au murit amândoi, dar el a avut dreptate și doar acest lucru a contat.

Într-o seară am închiriat o casetă să văd un film împreună cu prietena mea. Când am introdus-o în aparat, pe ecran au apărut numai purici.

– Poate ar trebui să cureți capul de redare, a fost de părere prietena mea.

– Imposibil, i-am răspuns. Dacă ar fi capul, am vedea totuși ceva. Trebuie să fie un contact. Și am început să mă joc cu firele și cu butoanele.

– De ce nu cureți totuși capul de redare?

Mă cam enervasem. Habar nu avea de electronică, iar eu știam câte ceva.

– Mai lasă-mă câteva minute și îl repar, i-am răspuns.

Au trecut cele câteva minute și nu rezolvasem nimic. Atunci ea m-a bătut pe umăr și mi-a întins capul de redare.– Cred că ar trebui să meargă.

Ajunsesem la capătul răbdării și nu mai suportam sugestia ei idioată, așa că am hotărât să-i pun punct. O să curăț capul de redare, o să vadă că nu asta era problema și eu voi încerca să repar aparatul.

Zis și făcut. Când am dat din nou drumul la video, surpriză! Imagine cât se poate de clară. Deși fusesem sigur că am dreptate, nu aveam. Gândindu-mă mai târziu la această întâmplare, mi-a părut bine că mă înșelasem. Dacă aș fi avut dreptate, nu am fi văzut niciun film în seara aceea.

De multe ori avem dreptate, alteori nu. Dacă vrei cu tot dinadinsul să ai dreptate, greșești. E nevoie de caracter pentru a ceda și a asculta și părerea altuia. Dacă însă dorința de a realiza ceva e mai mare decât convingerea că trebuie să ai întotdeauna dreptate, vei reuși.

NU LAȘI PE NIMENI ÎN SUFLETUL TĂU?

Toți oamenii au avut, cel puțin o dată, inima frântă. Mulți dintre noi și-au spus chiar, la un moment dat, că nu vor mai iubi pe nimeni, niciodată. După un eșec sentimental este bine să te închizi în tine ca un cocon până te refaci.

Problema e că atunci când te ascunzi prea tare, nu mai vrei să ieși din acel stadiu și vei sfârși ca larvă, fără să te bucuri de zborul exuberant al fluturelui. Vrând să te protejezi, rămâi închistat și nu vei cunoaște fericirea pe care o cauți. E adevărat, nu ai găsit iubirea, dar nici dacă te ascunzi n-o vei găsi. Nu ai venit pe lume pentru a sta în frig și întuneric, ci pentru a întâlni dragostea pe care o cauți.

O inimă frântă se poate „trata“ în două feluri: 1) Încetând să mai iubești sau 2) Iubind mai mult.

Chiar dacă ți s-a frânt inima, n-o închide.

Nu folosi despărțirea sau trădarea în dragoste ca pretext pentru a te închide în tine. Dimpotrivă, iubește mai mult, începând chiar cu propria-ți persoană. Laudă-te pentru eforturile depuse în loc să te condamni pentru greșeli. Apreciază-ți partenerul pentru binele făcut în loc să-l detești pentru că te-a părăsit. El nu poate să-ți facă rău, dar te poți chinui singur dacă te lași copleșit de frică. Și tot tu te poți salva dându-ți dragostea pe care credeai că trebuie s-o primești din altă parte. Fostul partener te-a ajutat să vezi un aspect foarte important al dragostei: nu-ți poți permite să te oprești. Dacă închizi robinetul bucuriei, nimeni altcineva, în afară de tine, nu are nimic de pierdut. Dacă însă îl lași deschis, vei trăi minunat. Și transformă fiecare experiență într-o treaptă care să te ducă acolo unde vrei să ajungi.la ceea ce ai și fă ceea ce vrei.

Calea prin care lași dragostea să-ți pătrundă în suflet nu este importantă: poți încerca orice cu oricine. Într-unul din seminariile mele am descoperit o trăsătură comună a participanților: toți își închiseseră sufletele în fața oamenilor, dar aveau niște relații speciale cu animalele lor de casă. Considerau că relațiile cu pisicile, câinii, păsările sau caii sunt mai sigure decât cele cu semenii. Normal. Animalele, mai ales câinii, ne oferă acea dragoste necondiționată pe care ne-o dorim cu toții. Un studiu arată că atunci când bătrânilor din aziluri li s-a permis să țină animale mici de casă, nevoia lor de medicamente a scăzut cu 70%, iar speranța de viață a crescut cu 50%. Așadar, nu medicamentele ne țin în viață și nici nu ne omoară lipsa lor, ci dragostea pe care o primim și o oferim.

Dacă ai învățat de la animăluțul pe care îl ai puterea dragostei, întoarce-te și spre o ființă umană. Unii oameni sunt mai complecși, dar principiile dragostei sunt aceleași. Încearcă să te gândești la soțul tău ca la un Golden retriever sau la soție ca la o drăgălașă Lhasa Apso. Hrănește-i bine, scoate-i la plimbare și jucați-vă, scarpină-le burtica și spune-le cât sunt de minunați. Nu le strânge prea tare lesa și nici nu-i ține prea din scurt. Nu-i bate (cu cuvinte) pentru a obține ceea ce dorești pentru că îi înnebunești și se vor întoarce împotriva ta sau te vor părăsi. Când faceți dragoste, ascultă-ți pornirea și instinctul. Acuplarea este ceva înnăscut și toată lumea știe cum s-o facă, iar dacă nu vă împuiați capul cu părerile altora vă veți simți extraordinar.

Dragostea pentru celălalt e un dar pe care ți-l oferi. Dragostea pe care o dai te inundă și indiferent de reacția partenerului vei fi binecuvântat. Dragostea adevărată nici nu are nevoie de răspuns, iar dacă te simți frustrat că nu ești iubit înseamnă că nu iubești cu adevărat. Îndrăgostește-te și vei găsi toată dragostea pe care o cauți. Sau, cum spunea atât de elocvent D.H. Lawrence:

Cei care caută dragostea nu-și găsesc decât propria nedragoste. Nedragostea însă nu găsește nicicând dragoste; O găsesc doar cei care iubesc, iar aceștia nu trebuie s-o caute.

NU-ȚI FOLOSEȘTI PUTEREA SUPERIOARĂ?

În spatele aspectelor obișnuite ale vieții operează o putere inteligentă, iar cine o descoperă va găsi tot sprijinul pentru a înfăptui ceea ce dorește. Cu ajutorul ei putem muta munții din loc, iar fără ea ne simțim pierduți, izolați, derutați și însingurați.

Întreaga societate funcționează prin intermediul unor forțe invizibile. Nimeni nu a văzut vreodată electricitatea și totuși întreaga noastră viață personală și profesională depinde de ea. Mașina e pornită de baterie, îți încălzești mâncarea în cuptorul cu microunde, urmărești imaginile de la televizor pentru că un satelit care se află la miide kilometri în spațiu transmite semnale nevăzute. Medicul stomatolog folosește razele X pentru a ne scăpa de dureri și ne curăță dinții cu vibrații pe unde ultrascurte. Vorbim la telefon, trimitem mesaje prin poșta electronică sau ajungem oriunde pe glob prin intermediul internetului. În computere, miliarde de scântei imperceptibile dansează cu viteza luminii în jurul unui circuit minuscul. IBM a anunțat de curând inventarea unui microcip de nanocarbon care va acționa computerele viitorului. Microcipul, de o sută de mii de ori mai mic decât firul de păr, funcționează la nivel molecular. Ceea ce vedem din computer este cea mai mică parte a echipamentului. Toate acțiunile importante au loc în spatele scenei.

Principiul „Forței“ a fost inclus de producătorul George Lucas în serialul Star Wars. Ce concept minunat! Chiar înainte de premiera mult așteptatului Episode One, actorul principal Liam Neeson a relatat următoarea discuție într-un interviu pentru revista Premiere.

Iată ce mi-a spus George Lucas...

Fiecare dintre noi avem în corp mii de tipuri diferite de bacterii. Ce-ar fi dacă unul din aceste tipuri ar fi dotat cu o inteligență care i-ar permite comunicarea cu energia Universului? Întreaga energie, pe care noi o numim Buddha sau Dumnezeu – aceasta este forța lui Jedi.

Fiecare dintre noi este conectat la înțelepciunea, puterea și dragostea infinită. O parte a minții este permanent conștientă de pasiunile, țelurile și identitatea noastră. Dacă nu crezi în această înțelepciune sau dacă nu încerci să ajungi la ea, nu te vei bucura de ceea ce-ți poate oferi. Dacă însă încerci s-o afli și s-o cultivi în mod conștient, o puternică mână invizibilă îți va da tot sprijinul de care ai nevoie.

Am discutat cu un respectat și căutat consultant în afaceri, care lucrează cu oameni din diverse niveluri corporative, pe care l-am întrebat dacă a descoperit vreo trăsătură comună a oamenilor de afaceri de succes. „Da, mi-a răspuns el. Cu cât cineva se află mai sus în ierarhia corporației, cu atât recunoaște existența unei surse spirituale. Un președinte sau un director executiv vorbește mult mai liber de puterea superioară decât oricine altcineva. Cei care ajung la vârf nu reușesc singuri și recunosc că au nevoie de ajutor. Dacă sunt pregătiți să colaboreze cu puterea superioară, viața și cariera lor își vor urma cursul ascendent."

Nici nu contează cum numim această putere; contează doar să dezvoltăm relația cu ea. Unii o numesc „Dumnezeu", dar din păcate acest cuvânt a fost demonetizat din cauza excesului religios. Mulți oameni se crispează când îl aud pentru că îl asociază cu teama, judecata neîndurătoare și cu lipsa de înțelegere. Cuvântul creează numeroase blocaje de comunicare, dar și numeroase punți. Eu cred într-un Dumnezeu al dragostei. Și totuși, am observat că atunci când vorbesc despre Dumnezeu la o conferință, mulți dintre cei din sală reacționează negativ pentru că li s-a spus în copilărie că sunt răi și păcătoși, iar Dumnezeu îi va pedepsi. Așa că m-am văzut nevoit să găsesc alți termeni pentru a exprima același adevăr într-un mod care să-i facă să se relaxeze și să asculte, fără a se mai simți amenințați. Cuvinte ca Spirit, Forță superioară,Sursă de energie, Forță dătătoare de viață, Esență, Inteligență universală, Ființă interioară sau Eu superior pot fi utilizate fără teamă. Sau, dacă vreți, „Ethel" sau „Abdul". Lui Dumnezeu nu îi pasă cum Îi spunem; singurul lucru care Îl interesează este sinceritatea noastră. Se amăgesc cei care susțin că Dumnezeul lor e mai bun decât al celorlalți sau cei care se luptă din cauza acestui lucru. Normalitatea recunoaște că Dumnezeu înseamnă dragoste. Restul nu sunt decât detalii.

În anii '80 am făcut trei călătorii în URSS. Războiul rece dura de treizeci de ani și nu părea să se termine. Oamenii obosiseră să aștepte ca guvernele să facă pace, așa că am hotărât s-o facem noi. (Îndeplineam astfel profeția președintelui Eisenhower: „Într-o zi, oamenii din toată lumea vor dori pacea, iar guvernele vor fi obligate să cedeze.") Multe grupuri ca al nostru călătoreau în URSS pentru a stabili, de la om la om, relații de prietenie, dragoste și înțelegere.

Am descoperit cu încântare că rușii sunt niște oameni minunați și că nu sunt diferiți de noi. Iubeau viața, își iubeau copiii și le era la fel de teamă de război ca și nouă. Aș putea scrie o carte întreagă despre relațiile extraordinare pe care le-am stabilit acolo. După fiecare vizită, viața mi s-a schimbat enorm.

În timpul unei dezbateri cu un reprezentant al mass-media sovietice, un membru al grupului nostru l-a provocat la o discuție asupra conceptului sovietic de ateism. „Nu acceptați existența unei puteri superioare?", a întrebat cel din grupul nostru. „Credem într-o putere care se află în noi", a răspuns rusul. Ne-am uitat unii la alții, iar cel care întrebase a spus că și noi credem la fel.

Am descoperit astfel spiritualitatea poporului rus, credința și generozitatea sa. Ateismul propovăduit de comunism nu avea nicio legătură cu oamenii, rămânând pură ideologie politică. În public erau obligați să

se prefacă, dar în spatele ușilor închise de acasă își exprimau înaltele valori spirituale. Am învățat că putem inventa tot felul de filozofii lipsite de spiritualitate, dar, asemenea firelor firave de iarbă care-și croiesc drum prin ciment și ajung, uneori, să-l crape, latura spirituală a ființei noastre va ieși la lumină mai devreme sau mai târziu.

Toți marii lideri spirituali recunosc existența unei puteri superioare care îi îndrumă și care este, în același timp, izvorul binelui. În bine cunoscutul Psalm 23, regele David exclamă poetic: „Domnul este păstorul meu și nimic nu-mi va lipsi.“ Lao Zi, autorul nemuritorului Tao Te Ching, spune: „Tao pare strămoșul tuturor lucrurilor. Nu este nimic care să nu fie făcut de el. Deși este o ființă mică, nimeni în lume nu și-l poate subordona.“ Nu de puține ori, Buddha a vorbit despre importanța golirii sinelui, iar Iisus spunea, când vindeca oamenii: „Nu Eu, ci Tatăl Meu, care sălășluiește în Mine, a făcut asta.“ Mai recent, Albert Einstein, unul dintre cei mai de seamă oameni de știință ai lumii, nota: „Religia mea constă într-o admirație umilă a nesfârșitului spirit superior care ni se arată în micile detalii pe care le poate sesiza mintea noastră puțină și săracă.“

Nu are importanță dacă ești sau nu evlavios. Ceea ce este cu adevărat important este să recunoști existența unei realități superioare care să înlăture iluziile ce te înspăimântă. Această realitate se află în tine, prin tine și în jurul tău. Înlocuiește teamacu dragoste și tentaculele fricii își vor slăbi strânsoarea înghețată. „Frica a bătut la ușă. Când a deschis credința, nu mai era nimeni acolo.“

Singurătatea, sub toate formele sale, apare din credința că trebuie să faci totul singur. Când te simți abandonat, viața te sperie; când știi însă că ai pe cineva aproape, ai siguranța de sine a regilor. Atunci când crezi în Dumnezeu, dragoste, oameni, știință sau în cățelul tău, un lucru e sigur: Ești ajutat. Universul inteligent și plin de resurse îi sprijină pe cei aflați la nevoie – uneori în chip miraculos. O femeie mi-a povestit că voia să vină la un seminar în Hawaii, dar nu avea bani pentru biletul de avion. S-a gândit atunci că dacă nu va reuși să fie inclusă în programul meu îmi va citi una dintre cărțile pe care le avea deja. A luat cartea din raft, a deschis-o și din ea a căzut un cec de patru sute cincizeci de dolari pe care i-l dăduse cineva cu un an în urmă. Exact atât costa biletul de avion!

O astfel de experiență nu e întâmplătoare, ci demonstrează cum ne ajută principiile universale dacă le urmăm. Miracolele nu contrazic legile vieții, ci le împlinesc. Șuvoiul vieții curge oricum, iar rolul nostru este de a ne duce barca pe apă și a o lăsa în voia curentului. E mult mai ușor decât ai crede. Să-l lăsăm pe Atlas să mai respire; merită.

Scopul vieții mamei mele era să mă hrănească. De obicei îmi plăcea, dar problema apărea atunci când nu-mi era foame și ea încerca să-mi dea de mâncare. Odată, adult fiind și locuind în altă parte, m-am dus s-o văd. M-a întrebat dacă vreau să mănânc o salată și am acceptat. Ne-am așezat la masa din bucătărie și a adus un castron cu salată. Apoi a luat o roșie și un cuțit și a început s-o felieze peste salată.

– Spune-mi când să mă opresc, mi-a cerut.

– Ajunge, i-am zis după ce a tăiat câteva felii.

Nu s-a oprit.

– Ajunge, am repetat.

A început să taie și mai repede.

– Ajunge, am țipat și am tras castronul spre mine.

Nu numai că nu s-a oprit, dar s-a repezit spre castron, continuând să taie tot mai multe felii de roșie. A trebuit să i-l smulg din mână. Dumnezeu s-o odihnească!

Dacă nu ții seama când cei din jur spun „ajunge“ nu faci decât să irosești roșiile. Dacă vrei să le tai când nici măcar nu le vor, pierzi și mai multe roșii. Iar atunci când nu te oprești din tăiat deși ți s-a spus clar că nu mai este nevoie, le pierzi pe toate.

Mulți oameni vor să se facă utili, dar adesea sub masca ajutorului se ascunde altceva: cel care oferă își satisface mai degrabă o nevoie personală și își alină suferința proprie. Într-un asemenea caz, nu se oferă, de fapt, nimic. Dimpotrivă, situația se înrăutățește, iar potențiala relație pozitivă dintre cel care dă și cel care primește are de suferit.

Dacă simți vreodată nevoia să „modelezi“ pe cineva, iată sfatul meu: „Păstrează-ți roșiile!“ Recunoaște că nimic nu e mai supărător decât atunci când cineva încearcă să te schimbe sau să te oblige să gândești ca el. În cele din urmă, devii suspicios. Atunci de ce vrei ca semenii tăi să reacționeze altfel? Nimeni nu vrea să fie modelat sauobligat; toți vor să fie iubiți. Nimeni nu vrea să fie etichetat; toți vor să fie apreciați. Nimănui nu-i place să i se arate defectele; toți vor să aibă cât mai multe calități. Când apreciezi oamenii pentru ceea ce sunt, le creezi un climat ideal de dezvoltare. Când le scoți în evidență talentele și calitățile, se simt atât de puternici, încât defectele lor pălesc și treptat dispar. Sfaturile, insistența și pedeapsa nu vindecă. Cel mai bun leac este dragostea.

Dacă încerci să-i uniformizezi, te înhami la o luptă lungă, chinuitoare și fără sorți de izbândă. N-o vei câștiga niciodată pentru că pornești de la trei premise false: 1) Ceva nu e în ordine cu ei; 2) Știi care e problema și ce ar trebui să facă; 3) Ai dreptul și puterea de a alege în locul lor sau de a-i forța să aleagă ceea ce crezi tu că e mai bine.

Pare mai ușor să încerci să-i schimbi pe ceilalți decât să te analizezi pe tine. Totuși, treaba ta nu e să încerci „să-i repari“, ci să te trezești. Nu e nevoie să te repari nici pe tine, nici pe alții pentru că nu sunteți defecți. Singura defectă este ideea pe care o ai despre ei. În loc să încerci să-i schimbi, schimbă-ți mai bine părerile. Culmea ironiei este că atunci când îți privești semenii în complexitatea lor, fără a ține seama de aparențe, te afli în poziția perfectă pentru a-i influența să acționeze în sensul unei schimbări pozitive.

Înțeleptul indian Ramana Maharshi ne-a transmis o metodă simplă de iluminare. Întreabă-te mereu: „Cine sunt eu?“ Dacă-ți pui această întrebare tot timpul și cu sinceritate, identitățile false pe care le-ai adoptat vor dispărea pe rând – fiind mai mici decât propriu-ți eu – pentru a dezvălui splendoarea care se află în tine. Ramana a pus apoi următoarea întrebare incomodă: „Trebuie să se trezească toate personajele din visele tale înainte de a te putea trezi și tu?“ Trezirea nu depinde de cei care-ți bântuie

visele; în clipa în care te trezești, visul, indiferent cât de urât a fost, dispare, iar cei care l-au populat sunt eliberați odată cu tine.

A-ți imagina că știi ce este cel mai bine pentru o altă persoană este o dovadă de egoism feroce. Când încerci să joci rolul lui Dumnezeu, ignori faptul că Dumnezeu se află în prietenul tău. Din perspectiva noastră umană limitată, nu putem înțelege toți factorii care determină un anumit comportament la altă persoană; de ce și când a adoptat acel comportament; ce legătură are cu idealurile persoanei respective; ce învățăminte poate trage din el; unde-l va duce în final și cum se armonizează cu opțiunile și comportamentele celor cu care interacționează. Tot ceea ce vedem noi este o piesă minusculă dintr-un puzzle uriaș pe care este imposibil să-l cunoaștem în întregime.

Dacă schimbi pe cineva, i-ai putea răpi posibilitatea de a alege liber. Cine te crezi? Liberul-arbitru înseamnă dreptul fiecăruia de a trăi în paradis, în infern, la Chicago, dar și dreptul fiecăruia de a se muta. Oricine e liber să accepte provocări și apoi să-și încordeze mușchii pentru a le depăși. Am stat o dată în avion lângă o doamnă care lucrează în armata SUA, și anume antrenează soldații pentru a-i învăța cum să se comporte în medii toxice. Unul din exerciții constă în trimiterea soldaților într-o cameră cu emanații de gaze. Acolo cineva le scoate măștile, iar ea evaluează cum se comportă aceștia în situații-limită. Apoi se ocupă de soldații care au intrat în panică și le arată cum să facă față situației sau îi scoate din program. Din punctul de vedere al cuiva din exterior, scoaterea, timp de câteva minute, a măștii de gaze este un act de cruzime. Dar când încerci să vezi situația în ansamblu, îți dai seama că această femeieîi învață un lucru care le poate salva viața și le poate permite să ajute și alți oameni. Așa că, înainte de a hotărî ceea ce e într-adevăr bine, trebuie să cunoști toate faptele. Ceea ce se întâmplă foarte rar.

Dacă tu ai dreptul și puterea de a decide pentru alții, și ei au dreptul și puterea de a decide pentru tine. Și atunci ai lua o mulțime de țepe! Ar trebui să te căsătorești cu persoana pe care ți-o alege mama, să sari la cea mai mică toană a șefului și să te uiți la toate pozele făcute de cumnatul tău la nu știu ce eveniment plicticos. Dacă nu-ți surâde ideea, arată-le prietenilor și celor pe care-i iubești același respect pe care ți-l dorești și ție.

Oare ce-i poate ajuta totuși pe cei din jurul nostru? Dacă cineva îți cere ajutor sau are nevoie și nu-și dă seama? Dacă altcineva vrea să stea și să se uite la Baywatch toată viața și e nevoie de o intervenție? Dacă prietena ta cea mai bună se duce îmbrăcată aiurea la o întâlnire importantă? N-ar fi mai bine să-i spui?

Dacă te preocupă problemele lor e problema ta. Dacă nu te preocupă, atunci îi poți ajuta.

Preocuparea pentru comportamentul altuia este mai degrabă un semnal pentru tine decât pentru celălalt. Acuzi ceva pentru că nu te împaci cu tine însuți. Comportamentul respectiv îți amintește poate de un lucru care nu-ți place la tine sau despre o neplăcere din trecut. (Mă întâlneam la un moment dat cu o fată care mi-a spus că nu-i place cum respir pentru că își amintește de un fost prieten pe care nu-l plăcea.) Când atitudinea cuiva te scoate din minți este cel mai puțin indicat să încerci s-o schimbi. Ideal ar fi – știu că e greu – să nu intervii și să aștepți să te calmezi. Stăpânește-te și nu te repezi. Apoi, peste câteva momente, ore sau zile, când poți să judeci cu mai mult calm, dacă simți încă nevoia să te implici,

fă-o din această poziție. Rezultatele vor fi infinit mai bune pentru amândoi. Dacă ataci când ești nervos și nemulțumit, jignești și determini o reacție defensivă. Și atunci nu mai ajuți deloc. Dimpotrivă, vă certați și vă veți despărți supărați.

Se întâmplă foarte rar, practic niciodată (decât dacă cel pe care-l critici nu lucrează cumva într-un departament de reclamații), ca o persoană să răspundă la o papară cu stăpânire și cu siguranță de sine. Nu te aștepta să fie politicoasă după un potop de acuze. Dacă vrei într-adevăr să rezolvi situația respectivă, adună-te înainte de a o aborda și îngăduie-i celuilalt să profite din plin de ceea ce-i poți oferi când ești tu însuți. Iar Iisus ne îndeamnă să nu încercăm să scoatem paiul din ochiul nimănui până nu scoatem bârna din ochiul nostru. Așadar, scoate-ți întâi bârna din ochi și du-te apoi să scoți și paiul din ochiul prietenului. Îndemnul nu e o simplă învățătura religioasă; este mai degrabă psihologie de înaltă clasă.

Dacă cineva cere ajutor, lucrurile se schimbă. Dacă un prieten vine și te roagă: „Poți să mă înveți să merg cu rolele?“ sau „Poți să-mi spui ceva despre rezultatul interviului pe care l-am dat?“ sau „Ți se pare că lucrurile merg bine între noi?“, înseamnă că ți-a deschis ușa. Atunci, răspunsul tău este prețuit și ascultat pentru că îl dai de pe opoziție de normalitate și claritate. Într-un astfel de caz nu încerci să schimbi sau să modelezi, ci să ajuți. Iar rezultatele vor fi mult mai eficace.

A Course in Miracles recomandă ca înainte de a oferi sfaturi, alinare sau a te implica într-o situație care presupune relații interumane, să-ți amintești: „Sunt aici doar pentru a ajuta cu adevărat.“ Cuvintele-cheie în propoziția de mai sus sunt cu adevărat. Ce ajutor real pot acorda în acest moment? Întreabă-te: „De ce are nevoie acest om?“ și nu „Ce pot să ofer?“ Ajutorul real nu înseamnă să-ți impui voința asupra celorlalți, ci să le oferi un cadru propice în care să se dezvolte. Nu poți forța o floare să-și deschidă petalele, dar îi poți da pământ bun, lumină și apă. Apoi, când vine timpul, petalele se vor desface așa cum știu ele, iar floarea va fi frumoasă și grațioasă.

Există și situații în care trebuie să salvăm pe cineva de la marginea prăpastiei în care vrea să se arunce, dar acest lucru se întâmplă mult mai rar decât credem. Dacă nu ai absolut niciun dubiu (ca atunci când stai pe scaunul de lângă un șofer beat sau când vezi că cineva maltratează un copil) că trebuie să intervii, fă-o. Dar astfel de situații sunt excepționale. De cele mai multe ori e de ajuns să ai încredere, să te relaxezi și să fii înțelegător.

Asumarea sarcinii de director general al Universului este ingrată și nu-ți face viața mai ușoară. Dimpotrivă. Am avut pacienți care s-au înhămat la așa ceva și au avut multe surprize neplăcute. Eforturile depuse nu te duc acolo unde ai vrea. După ce m-am vindecat de tendința de a-i „drege“ pe ceilalți, viața mea a devenit mai frumoasă și mai liberă. Mă simt excelent, mă înțeleg mult mai bine cu toată lumea și am rezultate pe măsură. Dacă ai încredere în cei care te înconjoară și nu-i privești ca pe niște jucării stricate, aceștia vor avea mult mai multe șanse de a sta pe propriile lor picioare și de a fi fericiți. Și tu, de asemenea.

De ce încerci să modelezi oamenii? Ce poți să faci? Vrei să fie tot timpul fericiți?

Încetează. Nu ai nici dreptul și nici puterea să faci pe nimeni fericit sau nefericit. Fiecare om poate face acest lucru doar pentru sine. Se pot folosi de tine ca de o scuză pentru felul în care vor ei să se simtă, dar asta nu înseamnă că tu ești cauza. În orice clipă fiecare persoană își construiește propria experiență prin gândurile sale, alegerile pe care le face și interpretarea pe care o dă evenimentelor care au loc. Un om nefericit se va plânge de firul de praf dintr-un palat, iar unul fericit este în stare să facă un palat dintr-un sălaș modest.

Nu contează ce ți se întâmplă, ci atitudinea față de ceea ce se întâmplă.

Îi poți face fericiți pe cei care vor să fie și nu-i poți ferici pe cei care vor să fie nefericiți. Ideea de a face pe cineva fericit este un mit, o aberație și o iluzie pe care societatea o sancționează. Indiferent ce faci, oamenii vor găsi propriile motive de a fi în al nouălea cer sau de a-și plânge de milă. Le poți spune exact ce să facă pentru a nu mai suferi și vor alege în continuare soluții dureroase sau păguboase. Le poți arăta cum să-și împlinească visurile, dar nu-ți vor da atenție dacă nu sunt motivați. Îi poți feri de situații fără ieșire, dar în clipa în care te-ai întors cu spatele vor ajunge într-o astfel de situație. Iar când, exasperat, îți vei ridica brațele și vei striga „Renunț!“ își vor lua viața în propriile mâini și vor urca treptele realizării. Trebuie s-o facă în felul lor, când vine vremea. Nu poți să te faci fericit decât pe tine. Fă-o și vei deveni o forță pozitivă reală în viața celor pe care-i întâlnești. Vei ști cum să te porți cu ei când au probleme, iar viața ta îi poate inspira, încuraja sau influența. În niciun caz nu poți alege în locul lor. Slavă Domnului! Ești liber!

CREZI CĂ E TREABA TA SĂ ÎNLĂTURI ORICE DURERE?

Am o prietenă care era administrator la o biserică. În atribuțiile sale intra și programarea întâlnirilor de consiliere ale preotului cu enoriașii. Spre sfârșitul zilei sesimțea adesea deprimată. „E foarte greu să ai de-a face zilnic cu atâția oameni care suferă. Cred că am devenit insensibilă“, mi-a mărturisit odată.

Nu era deloc insensibilă, ci prea sensibilă. De fapt, prea responsabilă. Ca director executiv de succes, se obișnuise să rezolve diverse probleme ale firmei. Când a început să lucreze cu oamenii și-a dat seama că nu mai poate să facă același lucru. Cifrele sunt una, oamenii, alta. Deprimarea ei era provocată tocmai de frustrarea pe care o simțea că nu poate rezolva problemele tuturor.

Dacă îți imaginezi că treaba ta este să-i vindeci pe toți cei cu care ai de-a face, ajungi să te simți copleșit și sfârșit. Poți oferi dragoste, amabilitate, înțelegere, ușurare, dar, în final, fiecare alege singur ceea ce trebuie să facă pentru a nu mai suferi.

Există o modalitate de a-i ajuta pe cei aflați în suferință (și de a te ajuta pe tine în același timp). Încearcă să privești dincolo de suferință. Gândește-te că sufletul acelui om este puternic, capabil și generos. Chiar atunci când chipul îi este cuprins de durere, omul rămâne integru și intact, pentru că suferința îi poate alunga liniștea, dar nu și potențialul. Îi poate slăbi corpul, dar nu și spiritul. Durerea este pasageră și în cele din urmă va ceda locul stării de bine. Într-o zi, persoana respectivă poate să fie cu moralul la pământ, în alta se poate simți ca un învingător. Dacă îl poți face să se simtă învingător chiar când suferă, atunci îl poți ajuta să-și recapete puterea.

Nu vreau să spun că ar trebui să-i ignori durerea sau să-l faci să creadă că nu suferă. O astfel de abordare generează neîncredere și este ineficientă. Arată-i cu delicatețe că poate mai mult; că poate depăși situația respectivă și are cum s-o facă. Că starea în care se află, oricât ar părea de dificilă, îl poate face mai responsabil sau îi poate aduce mai multă poftă de viață. A fost destul de puternic să învețe lecția și va fi destul de puternic să și stăpânească această situație.

Insensibilitatea este gravă, dar și prea multă sensibilitate strică. Dacă te lovești de oameni sau situații care te epuizează, fă un pas înapoi. Dacă-ți pierzi energia înseamnă că te implici prea tare într-o situație care nu te privește și atunci trebuie să ajuți de la distanță.

Menirea ta nu este să înlături toată durerea din jur. Menirea ta este să stai departe de durere sau, atunci când aceasta apare (la tine sau la altcineva) să tragi învățămintele de rigoare și să-ți afli cât mai repede liniștea. Iar atunci când întâlnești oameni derutați întinde-le o mână acolo unde poți, apoi ajută-i să facă față provocărilor în felul lor și când pot ei. Vei fi uimit de întorsătura bună a lucrurilor dacă încerci să vezi dincolo de aparențe și dacă ai încredere.

CONFUNZI GRIJA CU DRAGOSTEA?

Grija nu este expresia dragostei, ci a fricii și a lipsei de încredere. Dacă ai avea încredere deplină în inteligența și puterea celor pe care-i iubești și a Universului care-i cuprinde nu te-ai mai îngrijora niciodată.Când îți faci griji pentru cineva, accentuezi problemele în loc să vii cu soluții. Iar energia pe care ai putea-o canaliza spre asigurarea succesului său o folosești pentru menținerea unei situații dificile. Intențiile îți pot fi sincere, dar îți pui singur piedici. Îngrijorarea te distruge și pe tine și pe cel pe care-l iubești. Dacă vrei să-l ajuți cu adevărat, îndreaptă-ți gândurile, cuvintele și acțiunile spre împlinirea obiectivului său fără a mai da înapoi.

Mama suferise o intervenție chirurgicală majoră și, din anumite motive, nu-și revenea. Eu, fiul cuminte, am stat zi și noapte lângă patul ei, cuprins de îngrijorare. O priveam și așteptam să dea semne că se reface, dar nu vedeam nicio ameliorare. Zilele treceau și eram tot mai îngrijorat.

Apoi, după o săptămână de stat în scaunul incomod, am făcut o infecție. A trebuit să plec și să stau în pat. Timp de încă o săptămână, până m-am făcut bine, nu am fost s-o văd pe mama la spital. Când m-am dus în cele din urmă la ea, își revenise și era mult mai bine decât atunci când stătusem, plin de afecțiune, lângă patul ei. Gândurile mele încărcate de teamă îi întârziaseră vindecarea. Neliniștea mea generase un câmp de forță care împiedicase recuperarea. Cel mai bun lucru pe care l-aș fi putut face pentru ea – și pe care l-am și făcut în final – era să îndepărtez de ea acea energie plină de îngrijorare. Doar așa se putea vindeca! Ceea ce s-a și întâmplat.

Adesea, când cineva e pe patul de moarte, nu poate să moară până când familia nu pleacă din cameră. În momentul în care rudele ies, persoana își dă duhul. Când familia revine, bunicul nu mai este. L-a fel s-a întâmplat și cu bunicul meu care nu putea să moară pentru că îl rețineau gândurile înfricoșate ale celor dragi. Când familia a ieșit, bunicul a putut „să plece“. Dacă un om este pregătit și gata să moară, cel mai bun lucru pe care-l poți face este să-l lași să se ducă. Bineînțeles că e foarte greu, mai ales dacă e vorba de cineva foarte drag. Gândește-te totuși că moartea nu înseamnă sfârșitul, ci o poartă deschisă spre o

mare aventură în care o va lua de la început. Atunci te poți bucura cu persoana iubită în loc s-o jelești (sau să te jelești).

În cultura noastră îngrijorarea este chiar... romantică. Când iubita îți spune: „Am fost foarte îngrijorată pentru tine“, te simți iubit și îți face plăcere că ți se poartă de grijă. Dar gândește-te o clipă! Vrei să ai alături pe cineva care-și face griji pentru tine sau pe cineva care are încredere în puterea și priceperea ta? Dacă ai fi fotbalist și ar trebui să bagi un gol, iar soția ți-ar face galerie, ți-ar plăcea să stea pe tușă și să strige „O, Doamne, n-o să reușească!“ sau „Hai, hai, ai reușit!“?

Antidotul îngrijorării este încrederea. Încrederea se opune fricii și deschide drumul miracolelor. Cei dragi au mult mai multe șanse de succes dacă le recunoști puterea, mai ales când nu au încredere în ei. Prieten ți-e acela care își amintește cântecul tău și ți-l cântă după ce l-ai uitat. Fii un astfel de prieten, pentru că atunci veți reuși amândoi să depășiți falsele limite ale fricii.TE CREZI MÂNTUITORUL?

Dacă ești de mult timp mamă, psiholog, medic, preot sau profesor, te poți identifica atât de mult cu rolul tău de „ajutător“, încât nici nu mai știi ce ești în afară de asta. Această identitate, deși nobilă și importantă, devine o povară atunci când vrei să fii un om ca toți oamenii.

La începutul carierei mele de consilier, credeam că trebuie să am un răspuns pentru fiecare problemă care-mi era adusă la cunoștință. Într-o zi, colegul meu de cameră mi-a spus că el și prietena sa trec printr-o perioadă mai dificilă. Imediat mi-am intrat în rol și am început să-i dau sfaturi. M-a privit în ochi și mi-a spus: „Știi, Alan, nu trebuie să ai câte un răspuns pentru tot ce-ți spun.“ Era exact ceea ce voiam să aud și m-am simțit eliberat. Avea dreptate și de atunci am încetat să mai fiu Domnul Știe-Tot. De obicei e mai bine să fii Domnul Prieten.

ETICHETEZI OAMENII?

Majoritatea etichetelor pun oamenii în poziții de inferioritate. Astfel, poți fi catalogat după vârstă, sex, culoarea pielii, origine etnică, poziție socio-economică, înclinații genetice, deși aceste atribute reprezintă doar o mică parte din ființa ta. În fond, astfel de clasificări ne abat atenția de la cine suntem în realitate.

Psihiatrul William Parker nu dădea nicio importanță acestor „etichetări“. Într-o zi, a intrat în cabinetul său o femeie cu un dosar gros de zece centimetri care-i atesta boala psihică. Doctorul Parker a pus dosarul alături, fără să-l deschidă. Și-a tras un scaun lângă canapeaua pe care se întinsese pacienta și a privit-o în ochi. „Rosemary, a început el, spune-mi ce te doare și ce pot să fac pentru tine.“ Astfel a început un proces terapeutic în care Rosemary era tratată ca un om normal. După câteva luni de colaborare cu doctorul Parker, Rosemary progresase mai mult decât în ani de zile de terapie și internări în instituții speciale.

Administrativ vorbind, etichetările își au rostul lor. Doctorii și psihologii nu pot fi plătiți de firmele de asigurări dacă nu te includ într-o categorie. Adesea devii un simplu număr. Nu mai ești „Mary“, ci o maniaco-depresivă sau, mai simplu, „317“. Dacă, în loc de „317“, un psiholog ar raporta că „Mary este o tânără sensibilă care încearcă să înțeleagă schimbările din viața ei“, cererea sa de restituire a banilor ar rămâne fără răspuns. Așa că trebuie să rămâi „317“. Începi să te consideri și tu un „317“ și lumea care te

întâlnește transferă asupra ta tot ceea ce a auzit despre „317“. Astfel devii cu adevărat „317“. Așa se întâmplă cu bolnavii de cancer, de SIDA, cu cei care fac herpes sau orice altă boală cu multiple implicații (de obicei umilitoare). E preferabil, așadar, să nu dai atenție etichetărilor care ți se aplică și nici să nu le faci cunoscute tuturor. Numai astfel poți avea o șansă reală de a le depăși.

Dacă vrei să ajuți pe cineva pe care l-ai plasat într-o anumită categorie, renunță pentru că-ți faci rău și ție, și celuilalt. Jumătate din procesul de vindecare nu poate fi etichetat, așa că de ce te-ai mai implica? Un bun vindecător nu ține prea mult cont de categorii și recunoaște potențialul pacientului său. Folosește etichetările pentru că fac parte dinlumea în care trăim, dar nu te lăsa dominat de ele. Fiecare om este un Dumnezeu îmbrăcat în haine pământești croite special pentru el. Încearcă să vezi dincolo de aceste straie și veți fi amândoi mai fericiți.

ÎNCERCI SĂ SALVEZI LUMEA?

De-a lungul istoriei, fanaticii care au încercat să-și impună credințele religioase, politice și morale au provocat numai durere și suferință. În războaiele religioase și în timpul Inchiziției au fost uciși mai mulți oameni decât în toate celelalte conflicte. Iar cei care pretind că Dumnezeu e de partea lor sunt foarte singuri.

Prozelitismul nu este de inspirație divină, ci pornește dintr-o nesiguranță emoțională. Dumnezeu iubește, îngăduie, apreciază și respectă. Sufletele pustiite caută să convertească. Misticul creștin Thomas Merton spune în cartea sa New Seeds of Contemplation: „Unul dintre primele lucruri pe care trebuie să le înveți dacă vrei să devii contemplativ este să-ți vezi de propriile treburi. Nimic nu e mai suspect, la un om care se vrea sfânt, decât graba cu care dorește să-i reformeze pe ceilalți.“

Cel ce a descoperit adevărul nu are nevoie de aprobarea semenilor. Dimpotrivă, iluminații se revelează în diversitate și unicitate. Ei știu că muntele are multe poteci și dacă ne urmăm fiecare calea cu credință ne vom întâlni cu toții în vârf. Dorința de a face întreaga omenire să adopte aceeași religie sau ideologie politică este o fantezie egoistă și denotă imaturitatea puterii de înțelegere. Cu cât un om este mai aproape de Dumnezeu, cu atât își va înțelege și-și va iubi mai mult semenii fără a simți nevoia să le controleze comportamentul și credința. Un spirit cu adevărat liber le permite și celorlalți să fie la fel de liberi.

Prozelitismul pornește din partea de reptilă a creierului nostru, își are originea în instinctul primar de turmă care proclamă: „Cu cât avem o turmă mai mare, cu atât ne cresc șansele de supraviețuire și puterea asupra dușmanilor.“ Această parte a creierului definește forța prin grămadă, în timp ce ființa superioară își extrage puterea din dragoste. (În filmul Matrix, un hacker își descoperă adevărata identitate ca ființă spirituală creativă în mijlocul unei lumi de iluzii bazate pe teamă. Numele său este Neo (de la neocortex. Neo reprezintă partea creierului care transcende limitele conștiinței). Adevărata spiritualitate nu este trecerea pe răboj a animalelor din turmă. Dacă vrei să descoperi siguranța spirituală, lasă jocul numerelor pe seama conțopiștilor. (Un foarte bun preot mi-a spus cândva: „Niciodată nu pune și casa la socoteală.“) Nu te gândi la câte trupuri îți intră în biserică, ci la câtă bucurie le umple inima. Hitler a convins milioane de oameni să-l urmeze, dar toți erau niște nefericiți fără suflet.

Atunci când găsești religia sau calea spre o viață mai frumoasă, vrei, din dragoste, să le împărtășești și celorlalți. Factorul-cheie nu este însă dorința de a-ți face cunoscută descoperirea, ci cum o faci. Ai încredere doar în cei care te urmează sau crezi că și dacă adoptă o altă cale vă este la fel de bine și ție, și lor? Dacă vezi că nu-i interesează sau că au găsit un alt drum, le poți respecta decizia lăsându-i să meargă încotro vor fără caacest lucru să vă afecteze prietenia? Dacă poți, înseamnă că ești sigur de tine și de calea pe care mergi. Dar dacă te superi sau intrați în conflict, nu ai ajuns încă la înțelepciunea pe care o cauți.

La originea dorinței de convertire se află un mecanism psihologic defensiv, de proiecție din subconștient, care se declanșează atunci când refuzăm să admitem anumite lucruri despre noi înșine. Proiecția scoate afară ceea ce se întâmplă în noi (la fel ca vocea hipnotizatorului) și atunci ni se pare că acel lucru se întâmplă în altă parte. În final, proiecția generează durere și derută pentru că încercăm să-i crucificăm sau să-i mântuim pe cei din jur, dar nu pentru păcatele lor, ci pentru ale noastre. Când ai ca ideal salvarea lumii, încerci, de fapt, s-o cauți pe a ta. (A Course in Miracles pune următoarea întrebare: „Poate fi salvată lumea dacă tu nu ești?“) Dacă nu vrei să-ți înfrunți umbrele din suflet, atunci încerci să scapi lumea de răul pe care-l proiectezi asupra unui om sau a unui grup (ca Hitler cu poporul evreu) sau să-i faci pe toți să te urmeze pentru că ești cel mai tare.

Am întâlnit un om care descoperise de curând watsu, un masaj foarte plăcut și relaxant în apă. Omul era extrem de încântat de experiența sa și mi-a spus: „Scopul meu e ca toți oamenii din lume să facă un tratament watsu.“ M-a mirat modul lui de exprimare. Dacă scopul lui în viață este masajul în apă la nivel mondial, n-o să-i fie prea ușor. În primul rând, este imposibil pentru că ar fi necesare șase miliarde de băi pentru întreaga populație a globului. În plus, nu toți vor un watsu. Nu toți au nevoie de un watsu. Deși s-ar putea să fie foarte benefic pentru multă lume, visul cunoștinței mele era irealizabil.

De fapt, omul meu voia să transmită următorul mesaj: „Acest tratament mă face să mă simt atât de bine, încât vreau să mă simt tot timpul bine.“ Așadar, el voia să-și amelioreze propria-i lume, pe care o confundase cu întreaga lume. Prin proiecție, mintea sa tradusese dorința de liniște interioară prin dominația masajului în lume. Prietenul meu ar avea însă mai mult succes dacă, în loc să-ți dorească să facă masaj cu toate popoarele lumii, și-ar concentra energia pentru a-și păstra atitudinea pozitivă. Atunci, dacă ar vrea să răspândească un astfel de masaj ar avea mai multe șanse, iar el ar trăi din plin. Realizarea visului său nu ar depinde, astfel, de acțiunile celorlalți, ci doar de el.

Dacă ai găsit ceva care ți se potrivește și ești cuprins de entuziasm, devii o reclamă vie a acelui lucru și oamenii te vor urma fără să-i obligi. Vor observa cu toții strălucirea ta și te vor întreba ce ai făcut. Atunci vei fi în măsură să le spui, dar nu uita că vorbele constituie ultimul element al mesajului pe care-l transmiți. Mesajul ești chiar tu. Prin ceea ce ești convingi mai mult decât prin reclama pe care o faci. Tu ești propria-ți reclamă.

Am tot respectul pentru programele în doisprezece pași (de exemplu, Alcoolicii Anonimi – AA), care reprezintă una dintre cele mai eficiente modalități de recuperare din epoca noastră. Acestea au avut rezultate reale și de durată, iar numărul membrilor lor se ridică la câteva milioane. Unul dintre principiile AA este „Politica noastră de relații publice se bazează mai mult pe atragere decât pe promovare.“ Nu au

nevoie să-și facă reclamă sau să manipuleze oamenii pentru a li se alătura: calitatea serviciilor pe care le oferă este atât de evidentă, încât îi atrage automat pe cei care au nevoie de ele șiei vin pentru că așa vor. Când te trezești dimineața într-un pat străin, acoperit de propria-ți vomă și nu-ți amintești cum ai ajuns acolo, ceva din tine țipă: „Nu mai merge! Am nevoie de ajutor!“ Atunci ești „copt“ și te prezinți la AA cu convingere și din voință proprie. Acolo primești ajutorul de care ai nevoie.

Un alt motiv al succesului AA este structura simplă a organizației: instituția există pentru a-și servi membrii, nu angajații. Nu este condusă de oameni aroganți sau egoiști, ci de principii și acesta este și motivul pentru care are un succes atât de mare.

Unele religii pun mare accent pe prozelitism și au nevoie de credincioși care să convertească oameni din toată lumea. Convertirea păgânilor poate părea un obiectiv real și urgent cu care să fie de acord toți adepții unei religii. Acordul lor însă nu reprezintă neapărat nici realitatea, nici normalitatea – mai ales când e vorba despre o sectă. Întrebați-i pe membrii Porții Cerului din Jonestown. De fapt, nu îi mai puteți întreba pentru că sunt morți cu toții. Iar când au fost descoperiți de poliție purtau cu toții același fel de tenișI!

Dacă îți închipui că menirea ta este să convertești suflete, nu uita că cel mai puternic mod de convertire a unui suflet este să-i aduci bucurie – nu ceea ce decizi tu că ar trebui să fie bucurie, ci așa cum alege el. Dacă poți ajuta pe cineva să-și găsească liniștea, să nu-i mai fie teamă, să-și recunoască plenitudinea, îi faci cel mai mare serviciu. Amenințarea cu pedeapsa, damnarea și arderea în iadul veșnic nu aduce nici liniște și nici ușurare. Nu poți induce cuiva o stare de bine înspăimântându-l, ci iubindu-l. O dată, nerăspunzând încercărilor cuiva de a mă converti, acesta mi-a spus: „Mă voi ruga pentru sufletul tău.“ „Mulțumesc, i-am răspuns, apreciez orice rugăciune pentru binele meu.“ Mă întreb totuși dacă n-ar fi făcut mai bine să se roage pentru propriul suflet și pentru a-și găsi fericirea care nu depinde de aderarea mea la credința lui. Nu are importanță de la ce ești salvat, ci pentru ce.

Acum mulți ani am participat la un seminar de la care am învățat foarte mult. Spre sfârșitul programului, s-a insistat tot mai tare pe atragerea de noi membri. Ni s-a spus că vom demonstra că am înțeles ceea ce ni se predase aducând la următorul seminar cât mai mulți oameni. Așadar, dacă ne însușisem foarte bine lecția, trebuia să aducem o mulțime de lume. Am vrut să arăt că prinsesem lecția și să-mi invit cât mai mulți prieteni la următorul eveniment. Când am ridicat telefonul să-l sun pe primul, am retrăit senzația pe care o mai avusesem o singură dată în viață: când am fost hipnotizat. Brusc, mi-am dat seama că nu telefonez pentru că așa vreau, ci pentru că fusesem „programat“ să dau acele telefoane și acționam ca un robot. Am pus imediat receptorul jos și m-am oprit. Mai târziu, când am fost întrebat despre program, l-am lăudat foarte mult și le-am recomandat prietenilor mei să participe, fără însă a încerca să-i conving.

Un înțelept le-a mărturisit ucenicilor săi: „Am fost vrăjit și acum sunt într-o dilemă îngrozitoare: jumătate din învățăturile mele reprezintă cea mai curată înțelepciune, pe care, dacă o puneți în practică, vă va aduce iluminare totală. Cealaltă jumătate nu sunt decât prostii, pe care, dacă le puneți în practică, vă vor distruge viața. Problema este că nu știu care jumătate e bună și care e proastă.“ Așa se întâmplă cu multe secte și organizații: oferă nestemate de preț în ambalaje de doi bani. Cum le separi?Dacă vrea

să te convertească cineva, trebuie să-ți mărturisești credința și să impui limite. Fă acest lucru cu dragoste și bunăvoință, pentru că dacă reacționezi cu supărare și resentimente îl faci și mai insistent. Am un prieten care a ieșit dintr-o sectă acum douăzeci de ani și încă mai primește scrisori de acolo. Dacă poți să spui un „nu, mulțumesc“ sincer ai învățat ceva foarte important și vei fi liber.

Uneori, îmi sună la ușă adepții unor secte care încearcă să mă convertească, să discute cu mine sau să-mi ofere pliante. Îi salut cu amabilitate, le mulțumesc pentru că au venit și le spun că-i respect pentru că-și urmează credința. Nu accept nicio dezbatere teologică cu ei. Dacă sunt ocupat, le spun. Dacă nu, vorbim câteva minute despre vreme, grădina mea sau despre câine. Discutăm despre lucruri pe care le avem în comun și care ne bucură. Le urez să aibă o zi bună. După ce pleacă, apreciază că au avut o întâlnire pozitivă: cineva a fost amabil și nu le-a trântit ușa în față. Și eu mă simt bine pentru că am stat de vorbă cu ei. Nu am aderat la religia lor, nici ei la a mea, dar, ca oameni, am petrecut împreună o clipă plăcută. Toată lumea are de câștigat!

TE CĂSĂTOREȘTI CU CINEVA SPERÂND CĂ SE SCHIMBĂ?

Se spune că femeia se mărită cu speranța că soțul se va schimba, iar bărbatul cu speranța că soția nu se schimbă niciodată. Mulți oameni (de ambele sexe) se căsătoresc sau intră în parteneriate de afaceri plini de speranță că vor reuși să-și îndrepte partenerul, odată contractul semnat.

După ani de zile de consiliat femei care s-au căsătorit ținând pumnii strânși, vă pot spune că povestea lui Pygmalion nu ține. Când e vorba de căsătorie, rămâi cu ce vezi și cu ce ai luat. Așa că, fă pasul numai după ce ești sigur că vrei să rămâi cu cel ales așa cum este. Nici nu vă imaginați câte femei mi-au spus că sunt sigure că, dând dovadă de multă dragoste, cu mult efort și hotărâre, își vor face viitorii soți să nu mai bea, să nu mai meargă la petreceri sau să nu mai lucreze paisprezece ore pe zi. De multe ori însă, comportamentul respectiv s-a accentuat după căsătorie.

Romanele și filmele creează iluzia că, odată cu punerea verighetelor pe deget, totul se schimbă și viața va fi minunată. N-ați vrea să aveți câte un dolar pentru fiecare film pe care l-ați văzut și care se sfârșește cu mult dorita scenă a căsătoriei? (Și câte doi pentru fiecare film în care iubitul plouat sau transpirat își smulge iubita din fața altarului chiar în clipa în care ar trebui să se mărite cu tipul pe care nu-l iubește?) În filmul vieții, căsătoria nu înseamnă sfârșitul, ci începutul. Nu este adevărat că „dacă l-aș putea face să zică «da», s-ar rezolva totul“. Un soț sau o soție nu este un pește pe care-l prinzi și-l duci acasă să-l prepari, ci o persoană vie, care respiră, cu intenții clare și cu liber-arbitru. Iar tu, partenerul tău și relația voastră sunteți procese în desfășurare și puteți realiza lucruri minunate în viață dacă vreți amândoi. Nu-ți poți însă impune voința; aceasta se naște din inimă.

O relație sau o logodnă stabilă este cel mai bun indicator al unei viitoare „case de piatră“. Bineînțeles, în timp, mai crești, evoluezi și te așezi, dar înainte de a se întâmpla aceste lucruri, trebuie să se schimbe ceva în unul dintre voi sau în amândoi. Nu-ți propune să-ți „modelezi“ partenerul pentru că ai dreptul și puterea de a teschimba doar pe tine. Trebuie să-i permiți să fie ceea ce este și abia atunci vei fi catalizatorul care-l va face să se schimbe. Dar – atenție! – nu-ți lăsa partenerul să fie el însuși în ideea că va deveni alt om. E preferabil să devii tu alt om pentru că e mai bine să iubești decât să pretinzi.

ÎNCERCI SĂ-ȚI FACI COPIII SĂ DUCĂ VIAȚA PE CARE LE-AI ALES-O?

Pentru că sunt „ai tăi“ prin naștere, poți fi foarte tentat – și chiar să crezi că ai dreptul și responsabilitatea – să-i faci să trăiască așa cum vrei. Însă aceste suflete mari în trupuri mici vin pe lume cu viața lor și cel mai mult îi ajuți (și te ajuți) îndrumându-i să-și găsească propriul drum și să-l urmeze. Uneori, intențiile lor coincid cu ale tale, de cele mai multe ori însă, nu.

Dacă te încăpățânezi să-ți obligi copiii să intre în tiparul pe care l-ai pregătit, viața ta, dar și a lor vor fi presărate de țepe. Nu uita că și menirea lor este de a te învăța, la fel cum este a ta de a-i învăța pe ei. Poate chiar mai mult. Tu trebuie să înveți să le dai drumul, iar ei să fie demni de încredere.

Poți încerca să faci dintr-un copil ceea ce vrei, dar, când va crește, va avea nevoie de psiholog. Lasă-l să-și urmeze drumul și răsplătește-l atunci când este el însuși, nu când este de acord cu mama sau cu tata. Iubește-l necondiționat și într-o zi va învăța că, pentru a-și împlini visurile, trebuie să-și prețuiască unicitatea. Ajută-l să învețe această lecție, modelându-te după el. Părinții mei nu m-au apreciat pentru că spuneam ceea ce gândesc, ci pentru că spuneam ceea ce voiau ei să audă. Abia la treizeci și cinci de ani am descoperit că ajung mai departe dacă sunt onest decât dacă mă prefac. Adaptabilitatea este importantă, dar nu cu prețul autenticității. Copilul trebuie să fie în stare să spună „nu“ când e nevoie. Dacă îi asculți „da“-ul, îi respecți „nu“-ul, și ei ți-l va respecta pe al tău. Iar respectul arătat copilului este cel mai sigur mod de a te face respectat de acesta.

Nu-ți considera copilul ca o tablă goală pe care trebuie să scrii, ci ca pe un dar pe care trebuie să-l despachetezi. În corpul lui mititel sălășluiește geniul: ajută-l să-l scoată la lumină. Succesul este mai degrabă exprimare decât imprimare. Nu toată lumea trebuie să meargă la facultate sau să-și ia un soț (soție) de aceeași religie. Dacă vei forța mai mult, vei întâmpina rezistență mai mare. Cu cât vei fi mai îngăduitor și plin de apreciere, cu atât îți va fi mai bine și veți avea o relație extraordinară.

Da, sigur, vrei să-i insufli copilului valori reale și pentru asta e nevoie de educație, disciplină și impunerea anumitor limite. Ce-ar fi să lași totuși aceste lucruri pentru fundal și să-l lași să-și manifeste plenitudinea? Bunele deprinderi alcătuiesc baza de lansare a harului unicității. Așa că, așază puntea de semnalizare, fă un pas înapoi și lasă-l să decoleze.ÎNCERCI SĂ PROFIȚI DE PRIETENI?

Marketingul în rețea este un concept extraordinar. Am participat la câteva astfel de planuri de marketing și am profitat de ele. Este minunat să oferi lucruri de calitate, să-ți ajuți prietenii și să câștigi în același timp.

Nu trebuie însă să începi să-ți tratezi prietenii ca pe simple elemente pentru extinderea afacerii. Nu uita că sunt oameni, că au dreptul să aleagă liberi și că tu îi informezi pentru a-i ajuta. Dacă te apuci să le ții predici, să le arăți tot felul de statistici despre diverse nenorociri care s-ar putea întâmpla dacă nu-ți cumpără produsul, sau să-i torturezi cu insistențe, nu-i vei convinge, nu vei vinde, iar prietenia voastră va înceta definitiv.

Imaginează-ți următorul scenariu: E seară, stai acasă și te uiți relaxat la televizor, când sună telefonul. Ridici și auzi o voce străină care te salută.

– Bună, Terry.

– Da?

– Sunt Julius.

– Julius?

– Julius Schlemmermeir.

– Care Julius?

– Julius Schlemmermeir! Nu-ți amintești că am făcut împreună practică la Big Benny's Boat Burger după anul I? Mi se tot lipea cașcavalul topit de bretele și m-au dat afară pentru că făceam impresie proastă asupra clienților.

– A, da, cred că-mi amintesc. Ce mai faci?

– Foarte bine, Terry, chiar foarte bine. M-am gândit la tine și mi-am zis să te sun.

– Ești foarte drăguț, Julius. Cum m-ai găsit, pentru că m-am mutat din Blowing Rock acum douăzeci de ani?

– Da, știu. Vărul meu este detectiv particular și îmi mai face din când în când câte o favoare... Auzi, Terry, mi s-a întâmplat ceva extraordinar și aș vrea să-ți spun și ție.

– Ce anume?

– E păcat să-ți spun la telefon. Ce-ar fi să ne întâlnim într-o zi după slujbă și să bem ceva?

– Nu știu ce să zic, Julius. Mi-e cam greu cu ambele picioare amputate.– Fii serios, Terry, doar nu te lași doborât de un fleac. Fă-ți și tu de cap un pic! Mai știi reclama de la Big Bob: Intră să mănânci dacă nu vrei să murim amândoi de foame?

– Bine. Ești în oraș?

– Nu, dar pot să vin. Aș putea să vin cu avionul la Anchorage marți după-amiază.

– Vii în Alaska doar să mă vezi?

– Ne aducem aminte de vremurile bune.

Marți după-amiază intri la Big Benny's unde te așteaptă Julius cu un bibliorаft gros pe masă. O clipă te întrebi dacă o fi chiar el. Pare fericit să te vadă și te ajută să te strecori mai ușor cu scaunul cu rotile. Te uiți să vezi dacă mai are cașcaval pe bretele și, spre ușurarea ta, a depășit faza. Ochii îi sunt însă cam inexpresivi. Poate din cauza zborului lung. Sau poate că nu este obișnuit cu serile geroase de la sfârșitul lui ianuarie din Alaska.

Beți câteva beri și încerci să găsești niște lucruri în comun despre care să discutați. Nu prea merge. Apoi Julius trage dosarul mai aproape și începe.

– Iată ce lucru minunat mi s-a întâmplat.

– Da, sigur. Ce?

– Servicii funerare preplătite.

– Servicii funerare preplătite?

– Da, Terry. Este cel mai uimitor lucru! Toți pe care îi cunosc au intrat în afacere și fac bani buni. Unul dintre prieteni a renunțat la slujba lui de președinte al Statelor Unite și lucrează acasă: stă la birou, în haine de casă, și se uită cum îi intră cecurile. De la cincizeci și opt de cenți în prima lună a ajuns la trei miliarde în următoarea și ăsta e doar începutul!

– Adevărat?

– Adevărat! Îți spun că asta e șansa ta să te aranjezi pe viață.

Julius schițează un zâmbet cam îndoielnic. Oare de ce-ți amintești de Jack Nicholson?

– Uite, Julius. Am văzut într-o seară la televizor o reclamă despre afacerea asta, prezentată de un vietnamez, Won Woppa Scam. După o săptămână, l-am văzut înhățat de poliție și acoperindu-și fața cu haina. Nu e vorba despre aceeași persoană?

– Nu, nu se poate. Probabil îl confunzi.

– Poate. Și cum funcționează sistemul ăsta?– Aici e partea grozavă, Terry! Funcționează de la sine. Îți convingi prietenii să comande aceste sicrie de firmă și primești un procent pentru fiecare bucată. Uite aici, se pot comanda sicrie cu emblema Calvin Klein pentru doamne, Izod pentru jucătorii de golf, sau o poză cu Liberace pentru cei cu preferințe alternative. Iar aici, este un buton care activează un cip pe care te-ai înregistrat mulțumindu-le celor care au venit la priveghi. Vezi? Iar dacă sicriul este livrat imediat, mai ai un comision de 5%.

– Ce poate face cineva cu un sicriu înainte de a muri? Nu e puțin cam morbid?

– Aici vine partea frumoasă, Terry. Dacă îl iau acum, fabricantul instalează în sicriu, fără niciun ban în plus, un pat de apă. De ce să mai tăiem copacii, când se poate dormi în același pat o noapte sau o veșnicie?

– Nu știu, Julius, pare cam deplasat. De fapt, eu mă gândeam să fiu incinerat.

– Nicio problemă, Terry. Ne-am gândit și la asta. (Julius dă câteva pagini și-mi arată niște fotografii.) Avem și urne de firmă. Dacă vrei, ți se poate monta și fotografia în același preț. Designerii noștri fac și mici retușuri, o șuviță de păr, bărbie mai fermă, știi tu, să-și amintească lumea de tine în cea mai bună formă. Îți spun că tipii ăștia s-au gândit la toate.

– Și bănuiesc că dacă o iau acum o pot folosi și drept casetofon.

– Ha, ha! Hai că-i bună, Terry! Cred că ai avea rezultate excelente. Oricum, nu ești prea departe de adevăr. Uită-te aici în dreapta, la urna de sus. Vezi compartimentele astea mici dinăuntru?

– Mda.

– Locul ideal pentru a-ți ține mobilul personal, telecomanda și bateria de la laptop. Toate se pot încărca peste noapte prin fundul urnei. În plus, dacă semnezi acum, includ și un soft de contabilitate. Nu poți să spui nu!

Vi se pare cunoscut? Iată o modalitate de a-ți bate joc de o prietenie. În schimb, am cumpărat produse prin acest sistem de la oameni al căror entuziasm vorbea de la sine. Nu am simțit nicio clipă că încearcă să mă forțeze să iau ceva; erau însă foarte fericiți că au descoperit un lucru atât de bun pentru ei, încât voiau ca și cei pe care-i iubesc să se bucure de descoperirea lor. Nu uita că cel mai valoros atu de care dispui când vrei să faci o vânzare este energia pe care o ai. Cuvintele și tehnica se situează pe locul doi. Acționează cu convingere; încrede-te în legea atracției care te aduce lângă oamenii de la care ai de câștigat; vorbește-le din inimă; fii convins că bunul-simț al clienților îi va îndemna să aleagă ceea ce trebuie și pornește la drum.

Cunosc un preot celebru care a reușit să motiveze mulți oameni să trăiască mai fericiți și să ducă o viață mai sănătoasă. Când cineva l-a întrebat: „Care este secretul succesului dumneavoastră?“, a răspuns: „Îmi dau pur și simplu foc și oamenii se uită cum ard.“ În loc să dai foc soției, copiilor, prietenilor sau clienților, aprinde-ți propria flacără.Bucuria pe care o simți lăsându-i să fie ei înșiși va fi atât de intensă, încât ajungi să te întrebi de ce ai vrut să-i schimbi. Și atunci nu trebuie să-i mai tragi după tine pentru că vei fi fericit să mergeți alături.

În clipa în care a văzut-o pe Cathy, Jerry s-a îndrăgostit de ea. Reprezenta tot ce-și dorea de la o femeie și chiar mai mult. Cathy era atât de minunată, încât Jerry se pierdea cu totul în preajma ei: genunchii îi tremurau, iar mintea o lua razna. Își dorea foarte mult să-i ceară o întâlnire, dar îl reținea teama că nu este destul de bun pentru ea. Dacă ar fi invitat-o în oraș și ea l-ar fi refuzat, ar fi fost nenorocit. Așa că a devenit amicul lui Cathy: o mai suna din când în când, se mai întâlneau uneori... Nu era exact ceea ce-și dorea Jerry, dar se simțea bine cu acest tip de relație; putea fi în compania femeii visurilor sale fără stresul unei legături care ar fi putut deveni dureroasă și ar fi putut-o îndepărta pe Cathy din viața lui.

În cele din urmă, după luni de zile de ezitări, Jerry n-a mai suportat. Și-a adunat tot curajul, i-a spus lui Cathy că o place și i-a cerut o întâlnire. Fata a acceptat, iar Jerry era cel mai fericit om de pe pământ.

Încă nevenindu-i să creadă, Jerry a sunat la ușa lui Cathy la ora 7, vineri seară. Ea i-a deschis; era superbă. L-a îmbrățișat și i-a făcut cadou un exemplar al cărții ei favorite. El i-a mulțumit și a condus-o la mașină, apoi a pus cartea în torpedou. S-au îndreptat spre Manhattan, unde Jerry a dus-o la teatru și apoi la un restaurant.

Totuși, seara n-a fost un succes – nu pentru că s-ar fi întâmplat ceva, ci pentru că Jerry era foarte încordat. Îl place? Oare vor mai ieși împreună? Ar putea avea o relație? Oare va corespunde sexual?

Neliniștea îl împiedica să se bucure din plin de prezența lui Cathy și să îi acorde toată atenția. La despărțire și-au spus „Noapte bună“ și Jerry a plecat acasă foarte deprimat. Își dădea seama că fiind atât de stresat făcuse o impresie proastă asupra fetei și că o dăduse în bară. Se simțea foarte prost și a decis să nu o mai sune pe Cathy. Teama transformase presimțirea în realitate.

Au trecut zece ani și Jerry n-a mai văzut-o niciodată pe Cathy. La un an de la întâlnirea lor a auzit că se mărită. El a mai avut câteva relații, dar niciuna nu se compara cu ceea ce își imagina că ar fi putut trăi cu Cathy. Într-o zi, l-a sunat Hal, un vechi prieten, care l-a anunțat trist că a murit Cathy. Cancer la creier. Înmormântarea urma să aibă loc marți. Hal i-a spus că încă mai are cartea pe care Jerry i-o împrumutase cu ani în urmă, cea pe care i-o dăruise Cathy la întâlnirea lor.– Jerry, ai citit scrisoarea dinăuntru? l-a întrebat Hal.

– Ce scrisoare?

– Cathy a pus în carte o scrisoare pentru tine. E tot acolo, de când mi-ai dat cartea.

– N-am deschis niciodată cartea, răspunse Jerry. Ce scrie?

– N-am deschis-o. E pentru tine.

– Deschide-o, te rog, și citește-mi-o.

Hal a deschis scrisoarea și i-a citit lui Jerry conținutul:

– „Jerry, acum sau niciodată. Cathy.“

Oricât ar părea de ciudată această întâmplare, este adevărată. Jerry n-a ajuns să fie niciodată cu Cathy, crezând că nu merită o femeie ca ea. Ea însă a crezut. Fiecare dintre noi avem o Cathy – o imagine a cât de minunată ne-ar putea fi viața; o relație extraordinară; o casă de vis; o carieră plină de succes; prieteni buni; călătorii în locuri exotice; realizări artistice; sănătate și bunăstare.

Un prieten m-a întrebat ce aș face dacă aș primi cadou 547600. Am înșirat imediat o listă cu lucrurile pe care le-aș cumpăra. Atunci el mi-a spus că nu se referă la bani, ci la minutele dintr-un an – mult mai valoroase decât banii. Ne socotim cu grijă banii, dar acordăm mult mai puțină atenție felului în care ne folosim timpul – sau, și mai important, felului în care ne folosim spiritul în tot acest timp. Fiecare moment este o ocazie de a ne hrăni sufletul, iar calitatea vieții noastre depinde de cât de mult îi permitem vieții să ne iubească.

Important este ca ceea ce e important să rămână la fel de important tot timpul.

„Dacă aș avea două pâini, aș vinde una și mi-aș cumpăra zambile pentru suflet“, spunea un mistic persan. Îngrijirea și hrănirea sufletului sunt mult mai importante decât toate celelalte eforturi pe care le depui pentru că totul depinde de ele. Atunci când sufletul e hrănit cum se cuvine, te simți minunat; sănătatea îți este înfloritoare; ai energie și entuziasm; relațiile cu ceilalți îți aduc satisfacții și tot ceea ce faci e un succes. Dacă sufletul nu îți este bine hrănit, nu reușești în nimic. Te simți oribil; te irită toate fleacurile; te cerți mereu cu cei din jur; ai tot felul de plictiseli financiare; pierzi mai mult timp la serviciu

încurcând lucrurile, iar viața sentimentală este un fel de film de groază, dramă epică sau lipsește cu desăvârșire. Desigur, poți brava și poți prosti multă lume, dar dacă ești pustiit pe dinăuntru și te doare sufletul, nimic din ceea ce faci nu-ți va aduce satisfacția pe care o cauți.

Când îți dai seama că sufletul ți s-a uscat, oprește-te și fă orice pentru a-l regenera. Ieși din casă. Invită-ți cel mai bun prieten la restaurantul preferat. Plimbă-te pe plajă și savurează momentul magic în care soarele sărută oceanul. Fă un masaj complet cuuleiuri aromatice. Închiriază casete cu filmele preferate, ia-ți o găleată de floricele și organizează-ți propriul festival de film la un sfârșit de săptămână. Ia-ți vacanța pe care ai tot amânat-o. Admiră-ți umbra în lumina lunii. Indiferent ce faci pentru a te simți bine, va schimba tot ceea ce faci. Sau, cum spune Ally McBeal, „Când mănânc jeleuri mă simt mai bine. Nu-mi cereți o explicație științifică."

Considerăm înfometarea o problemă fizică, când, de fapt, aceasta e generată de foamea spirituală. Am văzut cu toții fotografiile sfâșietoare ale copiilor care mor de foame în Africa, cu burți mari și ochi imenși, triști. În fiecare zi însă întâlnim pe stradă oameni sătui fizic, dar cu sufletul vlăguit. Nu le acordăm atenție pentru că acceptă înfometarea sufletului ca pe un mod de viață. Poți fi foarte bogat, dar îngrozitor de flămând spiritual. Sau te poți hrăni modest, dar să te simți în al nouălea cer. A învăța să-ți hrănești sufletul este una dintre cele mai importante lecții ale vieții.De ce îți înfometezi sufletul? Ce poți să faci? Ești prea ocupat?

M-am gândit să fac un afiș foarte mare pe care să scriu: Dacă te grăbești spre nicăieri, nu ajungi niciunde. Îți poți ocupa tot timpul și câștiga lumea întreagă, dar îți pierzi sufletul. Dacă ești depășit și te-ai angajat în mai multe decât poți duce, oprește-te și acordă-ți un răgaz. Ești oare o ființă umană sau o acțiune umană? „Viața înseamnă mai mult decât viteză."

Există două feluri de „ocupare": unul te înalță, altul de doboară. Pe măsură ce trece ziua, energia îți sporește sau ești din ce în ce mai epuizat? Când fac ceva cu plăcere, mă simt mult mai plin de viață la sfârșitul zilei decât atunci când am început. În alte zile, sunt sfârșit. Acest lucru nu depinde însă de cât de mult lucrez, ci de ceea se simt în timp ce lucrez.

Gradul nostru de ocupare nu e o plasă în care ne prinde Universul suprasolicitant, ci opțiunea fiecăruia. În orice caz, putem controla în mai mare măsură decât credem nivelul de ocupare și stresul la care duce aceasta. Doi factori determină gradul de ocupare și dispoziția sufletească din final: 1) Activitățile pe care le alegi; 2) Cum le abordezi.

Dacă decizi sau ești de acord să faci ceva, poți consuma mai mult timp și energie decât ai anticipat pentru că puține lucruri se dovedesc a fi ceea ce par la prima vedere. Așadar, acordă-ți spațiu de rezervă. („Dacă nu ai o cameră destul de încăpătoare pentru un elefant, nu te împrieteni cu un dresor de elefanți", spune un proverb.) Fă proiectul așa cum trebuie, alocându-ți timp și pentru pregătire. (Uneori pregătirea poate dura mai mult decât proiectul propriu-zis.) Nu degeaba se spune că proiectele de refacere sau de reconstrucție pot costa de două ori mai mulți bani și timp. Acest lucru nu e neapărat rău, dar nu trebuie să fii luat prin surprindere. Lasă-ți întotdeauna o marjă de timp.

Răsplata pe care ți-o aduce finalizarea unui proiect este dată și de relația pe care o dezvolți cu proiectul respectiv pe parcursul derulării sale. Dacă îi acorzi răgaz și i te dedici în totalitate, fiecare clipă este o ocazie de identificare cu activitatea pe care o depui. Rezultatul muncii tale va purta astfel amprenta dragostei cu care te-ai implicatși îi va binecuvânta pe cei cărora le este destinată. În epoca produselor în serie, a lanțurilor de magazine și a fast-food-urilor, ce binecuvântat este produsul muncii manuale! Fă din viața ta un dar unic, oferit cu dragoste, și generațiile următoare vor avea ce să moștenească!

Întotdeauna poți face și un pic mai puțin decât crezi.

Oricine poate face o mulțime de fleacuri cu superficialitate, dar un maestru investește timp și dragoste în realizări puține. Fii un astfel de maestru. Din cauza tehnologiei zilelor noastre, care ne permite să realizăm foarte repede unele lucruri, nu mai avem răbdare să ne bucurăm de ceea ce facem sau să facem ceva impecabil. Ne grăbim să trecem mai departe. Ritmul societății în care trăim se măsoară astăzi în biți. Compania mea telefonică permite doar patru apeluri și apoi introduce automat căsuța vocală. Așadar, cam cincisprezece secunde. Dacă nu sunt în casă sau sunt sub duș, trebuie să sar ca un arc să răspund. Într-un sondaj realizat pe un eșantion de tineri sub douăzeci și cinci de ani se punea următoarea întrebare: „Când îi telefonezi unui prieten, de câte ori lași să sune înainte de a închide?“ „De două ori“, au răspuns majoritatea. Într-un alt sondaj erau întrebate cupluri: „Care sunt cuvintele pe care le folosiți cel mai des?“ Înainte de căsătorie cele mai multe răspunsuri au fost „Te iubesc.“ Cuplurile căsătorite au răspuns cu precădere „Unde-i telecomanda?“

Fă cât poți de mult, dar păstrează-ți sufletul intact.

Dacă începi să te simți extenuat, irascibil sau critic înseamnă că ai mers prea departe. Majoritatea oamenilor au chiar simptome fizice care îi anunță că încep să-i lase bateriile. O durere de gât, de cap, o criză de hemoroizi pot fi modalitatea prin care Universul ne alertează că suntem stresați. În loc să muncești și mai abitir sau să înlături simptomele cu medicamente, trebuie să te oprești și să te refaci. Realimentează-ți sufletul și ia-o de la început.

Dacă totuși trebuie să faci lucruri care nu-ți dau răgaz, încearcă să-ți păstrezi buna dispoziție. Nu uita să-ți evaluezi energia înainte de a porni la treabă. Când faci lucrurile în grabă, nu simți nicio bucurie și îți pui singur bețe în roate. Agenda este un instrument de navigare, nu un laț pe care să ți-l strângi în jurul gâtului. Poți trece orice pe lista de lucruri care trebuie făcute, dar dacă sufletul îți tânjește după o gură de aer, toate eforturile sunt în zadar. În loc să notezi ce ai de făcut, scrie cine vrei să fii și cum vrei să te simți în timp ce faci toate acele lucruri. Ceea ce cauți trebuie să fie de ordin spiritual, nu material. Pune sufletul pe primul loc și vei avea succes spiritual și material.

Mulți oameni își fac de lucru pentru a nu se gândi la ceea ce simt. Ei nu vor să înfrunte problemele din viața lor și pentru asta generează un șir nesfârșit de întâlniri, comisioane și proiecte, totul pentru a evita să rămână cu ei înșiși. Spun că nu au timp să vadă ce-i doare pentru că sunt prea ocupați, dar motivul pentru care sunt atât deocupați este că nu vor să vadă ce-i doare. Și astfel, durerea devine mai profundă. „Toate problemele omului au la origine neputința sa de a sta liniștit și singur într-o cameră“, era de părere Blaise Pascal.

Bineînțeles că refuzăm să ne recunoaștem dependența față de muncă. Există numeroase programe sau grupuri de sprijin care încearcă să ne scape de dependența de alcool, droguri, sex, jocuri de noroc, datorii, dar nu există nimic pentru cei dependenți de muncă sau de „ocupare“, deși numărul lor depășește cu mult celelalte grupuri luate separat. S-ar putea ca viața la cote maxime să fie tipică, dar nu e deloc firească. Am ajuns chiar să considerăm dependența de muncă drept normală, respectabilă. Dacă te duci beat la serviciu în fiecare zi, atragi imediat atenția și ești concediat sau îndemnat să cauți ajutor. Dacă însă muncești douăsprezece ore pe zi, îți reduci la minimum viața personală și lipești bilețele pe ecranul televizorului de la hotel pentru a-ți aminti în ce oraș te afli, nimeni nu găsește acest lucru anormal. Alergi ca un nebun prin tot orașul, bagi viteză și treci pe galben, ții volanul cu o mână și formezi numere pe mobil cu cealaltă, încercând, în același timp, să strângi bine între coapse paharul cu cafea tare pentru a nu-ți periclita eventualii urmași. Te mândrești cu câte lucruri faci și te simți ratat dacă nu reușești să-ți verifici e-mailul pe linia 1, să vorbești în același timp cu șeful pe linia 2 și cu iubita la mobil. Tocmai atunci bate și cineva la ușă, iar când te întorci uiți cu cine vorbeai pe fiecare din linii. STAI O CLIPĂ! Chiar te simți bine? Oare te-ai născut ca să trăiești așa? Dacă faci asta tot restul vieții, cum te vei simți la sfârșitul ei? Să fie asta viață?

Am citit odată un interviu cu dr. Stephan Rechtschaffen, director general la Omega Institute, autorul cărții Timeshifting, care sugera că am putea fi mai fericiți și am avea mai mult succes dacă ne-am concentra asupra unui singur lucru, o dată. „Nu înseamnă că influențați negativ oamenii care trebuie să rezolve mai multe lucruri în același timp?“, a întrebat reporterul. Doamne ferește, m-am gândit. Vom ajunge să ne cerem scuze pentru că suntem atenți la ceea ce se întâmplă în jurul nostru!

Ideograma chineză care reprezintă cuvântul „ocupat“ este o combinație a altora două: „ucidere“ și „inimă“. Bolile de inimă, principala cauză a deceselor din zilele noastre, reprezintă exact acest lucru: inima nu se simte bine. Este stresată. Este sub tensiune. I se cere să facă mai mult decât poate. Bolile cardiace, ca și toate celelalte boli, pot fi prevenite sau ameliorate dacă inima se simte bine, adică dacă funcționează în armonie cu intențiile noastre.

Acordă-ți în fiecare zi un răgaz în care să faci ceva pentru suflet: joacă-te cu câinele sau răsfață pisica. Fă dragoste în miezul zilei. Cumpără televizorul cu ecran plat pe care ți-l dorești de ceva vreme. Dansează gol după CD-ul preferat. Indiferent ce faci, nu te mulțumi cu o viață searbădă pentru a fi mai mult decât un simplu rid pe obrazul vieții. Când ai inima plină, vezi mai clar și discerni mai bine, putând astfel rezolva lucrurile care constituie probleme acum.

Tot ceea ce este în afara ta depinde de ce se întâmplă înăuntrul tău.EȘTI „STORS“?

La seminariile mele am lucrat intens cu oameni din sfere profesionale de interes social, cum ar fi: medici, asistente medicale și sociale, profesori, preoți, psihologi. Cea mai răspândită problemă cu care se confruntă acești oameni este faptul că sunt epuizați. Majoritatea sunt pur și simplu „storși“. Petrec atât de mult timp ajutându-i pe ceilalți, încât uită să se mai ajute și pe ei. Se implică atât de mult în problemele celor cu care au de-a face, încât, până la urmă, le preiau asupra lor. Își măsoară succesul după numărul oamenilor pe care-i salvează sau după veniturile pe care aceștia le aduc, renunțând la bucuria de a trăi cu tot ceea ce implică ea.

Dacă nu pui pasiune în ceea ce faci, devii un simplu automat cu ochii goi și prezinți studenților, pacienților sau clienților un model oribil de renunțare la sine. Am învățat lecția, secătuindu-mi puterile atunci când mi-am planificat prea multe seminarii în diverse orașe și petreceam mai mult timp în avioane și în hoteluri decât în sufletul meu. Devenisem ca un casetofon ambulant: spuneam ce trebuia să spun, zâmbeam, strângeam mâini, îmbrățișam, țineam prelegeri bune. Singura problemă era că nu mă aflam acolo. Toți ceilalți plecau acasă zâmbind, iar eu eram pustiit. Desigur, îmi consolidam cariera, dar în același timp îmi împuținam sufletul. Viața întreagă mi se deteriora.

Într-o seară m-am întors acasă dintr-un astfel de turneu și am intrat în cadă. Mă dureau capul, spatele, fundul. Și atunci am auzit vocea interioară: „Așa nu mai merge.“ Oare? Și aceasta a continuat: „Nu-i poți învăța pe oameni cum să-și găsească liniștea și bucuria dacă tu nu le mai ai. Recapătă-ți forța de viață și atunci vei putea să-i înveți și pe alții. Și nu mai face nimic până când nu-ți găsești echilibrul.“

M-am gândit la colegii care predau autoformarea și mi-am dat seama că mulți erau la fel de sleiți ca și mine. Unul a renunțat la parohia care-i aducea milioane de dolari și la emisiunea transmisă de mai multe canale TV pentru a crește struți. Altul a căzut în patima jocului de cărți și a început să se laude peste tot cu femeile pe care le regulase (cuvintele lui) pe bancheta din spate a taxiurilor. Altul a anulat un turneu important de conferințe când a căzut efectiv din cauza epuizării. Și toți aceștia îi învățau pe alții cum să fie calmi și liniștiți. Fuseseră mânați de pasiune și aveau de transmis mesaje puternice. Dar totul se transformase în rutină și nu mai puteau să facă față.

George Harrison, fostul membru al formației The Beatles, avea o proprietate nu departe de casa mea. O prietenă a cinat într-o seară la George și am întrebat-o dacă au vorbit despre muzică. „Deloc, mi-a răspuns ea. Nu vrea să se ocupe decât de grădină.“ După câțiva ani, George a participat la un chat online care a bătut toate recordurile: a intrat în legătură cu peste trei sute de mii de oameni. Întrebările la care a răspuns cu cel mai mare entuziasm nu au fost cele despre The Beatles, ci despre grădinărit. Sunt sigur că mulți au fost dezamăgiți, dar eu l-am înțeles. Când el și The Beatles erau în lumina reflectoarelor, fanii (prescurtare de la „fanatic“) i-au învestit cu atât de multă putere, încât i-au copleșit. După ce George s-a luptat ani de zile cu fani bizari și finanțatori agitați, și-a căutat liniștea în cultivarea gardeniilor. Totul se leagă și se explică. Sau, cum a rezumat chiar el: „Ne folosesc ca scuză să facă tâmpenii și apoi dau vina pe noi.“Se întâmplă adesea ca oamenii a căror meserie presupune într-un fel implicare în problemele celorlalți să ajungă să se creadă aproape Dumnezei sau să fie considerați astfel de cei pe care-i ajută. În încercarea de a salva viețile și sufletele celorlalți, mulți și le pierd pe ale lor. În prezent, speranța de viață a unui medic american este cu zece ani mai mică decât media națională. Oare ce știa Aristotel când întreba: „Doctore, te vindeci și pe tine?“ Într-un fel, toți suntem doctori. Toți suntem în slujba celorlalți ca mame, chelnerițe sau mecanici auto. Întrebarea-cheie este însă: „Slujba este a ta sau tu ești al ei?“ Chemarea ta te face mai puternic sau te face să te simți ca și cum ar trebui să tragi după tine un tren de marfă?

Orice carieră căreia îi lipsește scânteia de creativitate este compromisă. Dacă singurul lucru pe care-l primești pentru munca prestată sunt banii, înseamnă că primești scandalos de puțin. Pentru prea mulți oameni „mijloacele de trai“ înseamnă de fapt „mijloace de a muri“. Atunci când îți câștigi mijloacele de trai investind pasiune, nici nu mai poți spune că muncești. În timp ce frații Wright puneau la punct

primul avion, unul dintre ei i-a spus unui reporter: „Abia așteptăm să ne trezim dimineața!“ Cei care și-au descoperit adevărata chemare mărturisesc că se simt atât de bine, încât ar vrea parcă să plătească pentru că sunt lăsați să facă ceea ce fac. Și totuși ei sunt bine plătiți pentru munca depusă; și pe bună dreptate. Talentul lor depășește cadrul strict al muncii prestate; ei îi învață pe ceilalți (de exemplu) autentica exprimare de sine, lucru care nu poate fi tradus în bani.

Nu trebuie să fii unul dintre frații Wright ca să aștepți cu nerăbdare ziua de mâine. Fii tu însuți. Ascultă-ți instinctul. Recunoaște ceea ce simți pentru munca ta. Când ți se luminează calea, mergi într-acolo. Când ți se închide o ușă, fă un pas înapoi. Dacă ai grijă în primul rând de tine și apoi de cei care-ți cer ajutorul, nu se sfârșește lumea. Dimpotrivă, înflorește.

ÎȚI TĂGĂDUIEȘTI PASIUNEA?

Ni s-a spus mereu că pasiunea e lucrul dracului, când, de fapt, pasiunea e vocea lui Dumnezeu. Cel ce se teme de diavol îl slujește. Pasiunea este modalitatea Universului de a te face 1) Să fii în locul potrivit la timpul potrivit; 2) Să-ți urmezi chemarea; 3) Să trăiești cu bucurie; 4) Să primești răsplată și recunoaștere; 5) Să-i ajuți în același timp și pe ceilalți. Pasiunea îți arată următorul pas și, în timp, toți pașii pe care-i ai de făcut. Este legătura dintre noi și inteligența universală. Dacă vrei să nu mai iei țepe toată viața, mărturisește-ți pasiunea și trăiește de pe urma ei.

Aici, m-ai putea contrazice. „Da, sigur, dacă mi-aș urma pasiunea, mi-aș lăsa nevasta și copiii, aș renunța la slujbă și ar suferi multă lume. Și dacă și-ar urma toți pasiunea, ar fi un jaf general. Ce, vrei să instaurezi haosul?“

Iar eu aș răspunde: „Iar ai devenit puritan!“ Dacă îți imaginezi că, ascultând chemarea pasiunii, lumea ar deveni loc de viol și jaf, înseamnă că nu știi ce este pasiunea. Ai nevoie de această carte! Citește mai departe!În filmul Legally Blonde, o tânără din Los Angeles, cam prostuță, dar drăguță, Elle, se dă drept studentă la Drept și intră în clădirea facultății pentru a-și impresiona prietenul. Aici însă este implicată într-un caz de omucidere, în care o tânără antrenoare de gimnastică aerobică este acuzată că și-a ucis soțul mai în vârstă. În timp ce echipa de avocați în care „aterizase“ Elle dezbătea dacă acuzata este sau nu vinovată, ea vine cu o teorie strălucită: „Nu l-a omorât femeia. Face gimnastică toată ziua. Cu atâția hormoni care-i aleargă prin corp, de ce-ar mai vrea să omoare pe cineva?“

„Postulatul“ lui Elle nu e o simplă glumă. Oamenii care se simt bine nu doresc să îi facă pe cei din jur să sufere. Doar atunci când ceea ce fac nu are nicio legătură cu pasiunea lor, au un comportament antisocial. Dacă am vrea realmente să reducem criminalitatea, ar trebui să ne ajutăm semenii să se implice în activități care să le aducă bucurie. Cei care comit acte abominabile nu sunt mânați de pasiune, ci de teamă, furie, dorința de a atrage atenția, impulsul de a răni pentru că au fost răniți la rândul lor; oricum, de alte trăiri care nu pornesc din bucurie. Dacă ar fi fost încurajați să-și exprime pasiunea într-un mod sănătos, nu ar fi simțit nevoia să-i atace și să le facă rău celorlalți. Vă asigur că Charles Manson, Timothy McVeigh și Osama bin Laden nu au fost mânați de un sentiment de bucurie. Așa că n-ar trebui să mai asociem crima cu pasiunea. Cine este cu adevărat pasionat nu se apucă să violeze și să jefuiască. Dimpotrivă, îi luminează și îi inspiră pe cei din jurul său.

ÎȚI TRATEZI CORPUL CA PE UN ANIMAL PE CARE NU-L IUBEȘTI?

Dacă societatea ar putea ajuta oamenii care-și maltratează corpul așa cum ajută animalele de casă chinuite de stăpâni, mulți dintre noi ne-am afla în adăposturi pentru animale. Unii au chiar mai multă grijă de astfel de animăluțe decât de propriile corpuri. Aveam la un moment dat papagali pe care îi tratam de parcă mi-ar fi fost copii. În fiecare dimineață și după-amiază le pregăteam masa formată din fructe proaspete, alune, semințe și legume. Cei care veneau în vizită priveau uimiți cât timp îmi lua să le pregătesc mâncare sănătoasă și bună. Apoi deschideam congelatorul, luam la repezeală un pachet diform de burrito și-l puneam în cuptorul cu microunde pentru mine. Adică, îmi hrăneam papagalii mai bine decât pe mine.

Pentru a fi fericiți și sănătoși, trebuie să acordăm corpului nostru un minimum de îngrijire. Dacă îl hrănim decent, îl lăsăm să se odihnească, îl ferim de un mediu toxic și facem mișcare în mod regulat, se va menține într-o formă bună și va reuși să ducă la îndeplinire miliarde de sarcini complexe, de dimensiuni microscopice, fără ca noi să-i acordăm, în mod conștient, nicio atenție. Dacă există într-adevăr un Univers inteligent și plin de resurse, acela este corpul omenesc!

Dacă nu ne hrănim corpul cum trebuie, dacă nu îl iubim și nu îl respectăm, sănătatea se va deteriora și, odată cu ea, și viața. Este greu să te simți bine dacă nu ești bine! Vei deveni irascibil și te vei întoarce împotriva celor care nu vor să-ți facă niciun rău. Dacă tot mai mulți oameni s-ar plimba în fiecare zi, ar mânca alimente simple și hrănitoare, ar arunca pe geam televizoarele și ar dormi bine noaptea, numeroase boli moderne ar dispărea.Dacă nu îți funcționează corpul așa cum trebuie, nu dispera. Cu puțin efort îți poți recăpăta sănătatea și, arătându-ți multă dragoste, vei ajunge să te simți foarte bine. Există mii de cărți bune care se ocupă de îngrijirea sănătății, dar te voi ajuta să economisești timpul și banii necesari pentru a le citi. Dacă urmezi sugestiile simple de mai jos, te vei simți bine, iar propriul corp îți va deveni prieten.

HRĂNEȘTE-TE CORECT!

Alege alimente cât mai aproape de starea naturală. Evită-le pe cele prea prelucrate și pe cele cu prea multe chimicale, produsele artificiale și cu conservanți. Nu mânca nimic care să conțină substanțe pe care nici nu le poți pronunța bine. Renunță la zahăr, cofeină și alcool – te costă mai mult decât îți imaginezi. Bea multă apă. Mănâncă puțin și de mai multe ori pe zi, în loc să mănânci mult și rar. Ia masa principală cât este încă zi, iar seara devreme mănâncă ceva ușor. Stai jos când mănânci. Nu-ți flutura carnetul de cecuri, nu vorbi despre operație și nici despre divorț în timpul mesei. De câte ori e posibil, mănâncă într-o atmosferă plăcută, relaxantă. Spune o scurtă rugăciune, chiar în gând. Ascultă reacția corpului la hrana pe care o ingerezi. Încearcă să-ți dai seama ce îi face și ce nu îi face plăcere corpului tău. Descoperă dieta care ți se potrivește cel mai bine. Ai în bibliotecă cinci mii două sute douăsprezece cărți cu regimuri alimentare: toate sunt bune și toate se contrazic între ele. Nu există o dietă care să se potrivească tuturor. Experimentează. Cel mai bun regim este cel care te face să te simți cel mai bine.

ODIHNEȘTE-TE!

Rezervă-ți timp pentru a te reface. Dormi suficient: e foarte important. Trage câte un pui de somn. Fă-ți masaje. Întoarce-te de la serviciu la ora 5 după-amiaza. Ia-ți câte o zi liberă pentru odihnă și refacere. Pleacă în vacanță. Când începi să te simți prea obosit, epuizat sau extenuat, oprește-te și încarcă-ți bateriile. Ieși la aer și respiră adânc până te simți mai bine. Fă pauze în timpul lucrului la computer. Nu sta în preajma oamenilor care te deprimă sau te storc de energie. Nu te deprima singur alimentându-ți gândurile negre. Nu stresa oamenii și nu lucra sub stres. Fii atent la ciclurile vieții: plutește pe creasta valului și păstrează-ți forțele pentru când e nevoie.

SĂ FACI MIȘCARE!

Fă ceea ce îți place pentru a te umple de energie. Plimbă-te, aleargă, înoată, antrenează-te, trage la țintă, fă yoga sau tai chi, fă-ți de lucru prin grădină sau atelier, fă orice îți readuce pofta de viață. (Butonarea telecomenzii nu se pune!) Nu trebuie să fii Arnold Schwarzenegger sau să ai o jumătate de duzină de beri pentru a fi în formă. Fă mișcare până când te simți bine. De câte ori poți, lasă-ți inima să bată cu putere, gâfâie și transpiră. Câteva minute de mișcări regulate și viguroase îți limpezesc creierul și îți menține corpul într-o formă bună.

IEȘI LA AER!

Aerul curat e cel mai bun medic. Du-te într-un loc frumos. Citește o carte relaxantă. Fă plajă. Fă sport în aer liber. Fă baie în mare, într-un lac sau râu. Lasă aerul și lumina să-ți mângâie trupul. Adu aerul curat în casă prin plantele de apartament. Găsește-ți un loc liniștit în parc. Privește răsăritul. Nu te speria de câteva picături de ploaie. Ia-ți un câine care să te scoată la plimbare de câteva ori pe zi.

SĂ FACI SEX!

Din plin.

APELEAZĂ ȘI LA MEDICINA ALTERNATIVĂ!

Găsește o persoană care practică medicina alternativă și în care să ai încredere. Trebuie să-ți acorde întreaga atenție, să te trateze ca pe un om normal și să fie atrasă de sănătate, nu de boală. Medicina alopată este foarte bună în urgențe și în cazuri acute. Dar pentru prevenirea bolilor și păstrarea sănătății există câteva soluții precum acupunctura, homeopatia, naturopatia, shiatsu, plantele medicinale și altele care dau rezultate excelente de mii de ani. S-ar putea să nu ai nevoie de intervenție chirurgicală sau de pumni de medicamente scumpe cu numeroase efecte secundare. Tratarea prin metode naturale, combinată cu o atitudine pozitivă și ameliorarea stilului de viață, poate da rezultate excelente și de durată.

NU TE JOCI DESTUL?

Am văzut un film cu un grup de maimuțe care se urcaseră într-un copac de pe marginea unui iaz. Din copac atârna o liană, deasupra apei. Pe rând, primatele alunecau pe liană, se balansau cu încântare și apoi săreau în iaz, râzând isteric. Apoi se bălăceau până la mal, fugeau înapoi în copac și o luau de la capăt. Unicul lor scop era să se amuze.

Atunci m-am întrebat când m-am dat ultima oară într-un leagăn. Trecuse ceva vreme. Oare își aminteau maimuțele ceea ce eu am uitat? De joc, de exemplu?

Jocul este la fel de important ca hrana, somnul sau munca. Dacă uiți să te și distrezi, tot ceea ce faci devine revoltător de serios și de plictisitor. Și nimeni nu lucrează cu mai puțin spor decât cel care își ia munca prea în serios. „Unul dintre simptomele care anunță o cădere nervoasă este convingerea că ceea ce faci este extrem de important“, nota Bertrand Russel. Viața e însă prea importantă pentru a fi luată în serios. Ne aflăm pe acest Pământ pentru a ne bucura, nu pentru a munci din greu. Dacă ai inima ușoară, realizezi infinit mai mult decât cineva care crede că menirea sa este să muncească nonstop, să sufere și să dreagă toate oalele sparte.

Joaca este o atitudine și nu un lucru căruia să-i aloci timp (deși merge și așa). Joaca este un context în care îți desfășori activitățile – un jucător bun găsește o modalitate de a se juca oricând cu oricine. Uitați-vă la copiii care se întâlnesc în parc sau într-o curte. În câteva clipe au și imaginat un joc încântător. Nu e nevoie nici de carte de credit, nici de CV, nici de analiza urinei. Treaba lor este să se joace. „Dacă oamenii s-ar concentra pe ceea ce e important în viață, ar fi penurie de undițe de pescuit“, era de părere Dough Larson.Într-o zi am mers în vizită la un prieten și l-am găsit vorbind la telefon și râzând cu gura până la urechi. După ce a închis, l-am întrebat:

– Ai vorbit cu un prieten?

– Nu, cu cei de la fisc, mi-a răspuns.

– Cunoști pe cineva la fisc?

– Nu, trebuia să sun și să vorbesc cu un tip. M-am gândit că dacă tot vorbesc, să ne și amuzăm un pic.

Când am fost în URSS cu doctorul Patch Adams, acesta se îmbrăca aproape tot timpul cu un costum caraghios de clovn și împărțea în dreapta și în stânga nasuri roșii din cauciuc. Într-o zi, Patch s-a apropiat de un ofițer foarte sobru care făcea de gardă în Piața Roșie și i-a pus un nas roșu. Eram sigur că declanșase un război! După câteva clipe însă, rusul a zâmbit și apoi a izbucnit în râs. Ofițerul se voia un tip dur, dar voia și mai mult să râdă. (Și credeți-mă, chiar avea nevoie.) Patch a procedat la fel de multe ori și de fiecare dată și-a făcut „victima“ să râdă. Singura sa intenție era de a se amuza și reușea să atingă punctul sensibil în fiecare persoană care voia să răspundă.

Există și alte forme de joacă, mai sofisticate, care ne hrănesc sufletul. Muzica, teatrul, poezia, artele frumoase, lectura, sportul, diversele hobby-uri sunt veritabile vitamine pentru sufletul nostru. În societatea obsedată de muncă în care trăim, ne hrănim sufletele doar dacă ne rămâne ceva timp după ce terminăm treaba. Dar, după cum se vede, nu termini cu treaba decât atunci când vrei să termini. Așa că aș sugera să faci din joacă principala ta ocupație. Vei descoperi că faci mult mai multă treabă într-un timp mai scurt și te vei simți, de asemenea, mult mai bine.

În cultura noastră, grija pentru suflet și hrănirea sa sunt o artă pierdută. De aceea, am face bine să cunoaștem culturi „mai puțin civilizate“ care nu au uitat să pună sufletul pe primul loc. Culmea ironiei este că cei care caută mai ales bucurie și reduc la minimum stresul sunt, din multe puncte de vedere,

mai civilizați. (Când Mahatma Gandhi a fost întrebat ce crede despre civilizația apuseană, a răspuns: „Cred că ar fi o idee foarte bună.“) Poate că istorioara următoare (și morala ei) sintetizează cel mai bine mizeria în care ne aflăm.

Un om de afaceri american stătea lângă chei, într-un mic sat mexican de coastă, când un pescar își trage barca la mal. În barcă erau câțiva pești frumoși. Americanul îl felicită pentru peștele prins și îl întreabă cât timp i-a luat să-l pescuiască.

– Foarte puțin, a răspuns mexicanul.

– De ce nu stai mai mult pe mare să prinzi mai mult pește? a întrebat atunci americanul.– Mi-ajunge să-mi întrețin familia, i-a răspuns pescarul.

– Și ce faci în restul timpului? a vrut să știe omul de afaceri.

– Dorm până târziu, pescuiesc puțin, mă joc cu copiii, îmi fac siesta împreună cu nevastă-mea, în fiecare seară mă plimb prin sat, beau un pahar de vin și cânt la chitară cu prietenii. Domnule, am o viață plină și sunt foarte ocupat, a încheiat pescarul.

– Uite, îl ia peste picior americanul. Am studiat economia la Harvard și te pot ajuta. Ar trebui să pescuiești mai mult și cu banii pe care-i câștigi în plus să-ți cumperi o barcă mai mare. Cu ceea ce câștigi de pe urma bărcii mai mari îți poți cumpăra câteva bărci și mai târziu chiar o flotă de pescuit. În loc să vinzi peștele prin intermediari, îl poți vinde direct la o fabrică, iar mai târziu îți poți cumpăra propria fabrică de prelucrare a peștelui. Ai putea astfel controla produsul, procesarea și distribuția. Va trebui să pleci din sat, să te muți în Mexico City, apoi la Los Angeles și, mai târziu, la New York, de unde îți vei conduce afacerea tot mai înfloritoare.

– Și cât va dura să fac toate astea, señor? întreabă pescarul.

– Vreo cincisprezece-douăzeci de ani, răspunde americanul.

– Și apoi?

– Apoi vine partea cea mai bună, râse americanul. Îți vinzi afacerea și devii foarte bogat – ai lua câteva milioane.

– Milioane, señor? se miră pescarul. Și după asta?

– După asta te retragi din afaceri, te muți într-un sătuc de pescari pe malul oceanului și te scoli târziu, pescuiești puțin, te joci cu copiii, îți faci siesta împreună cu soția, te plimbi seara prin sat, bei un pahar vin cu prietenii, cântați la chitară.

Când m-am mutat în Hawaii, am cumpărat o casă pe vârful unui deal, cu vedere spre luxurianta pădure tropicală. Proprietatea îmi oferea, de jur împrejur, o splendidă priveliște a soarelui răsărind din ocean, a vulcanului Haleakala și a unei văi cu o cascadă. Briza caldă a oceanului mângâia pâlcurile de bambuși

care se legănau grațioși deasupra florilor aurii de ghimbir care își trimiteau parfumul puternic peste întreaga vale. Era raiul!

Exista și o căsuță pe care o închiriasem unui cuplu care, în schimb, avea grijă de casa mea. Pe vremea aceea călătoream foarte mult. Mă întorceam acasă dintr-un voiaj, încercam să mai rezolv niște treburi legate de casă sau de afaceri și, după ce-mi trăgeam puțin sufletul, mă pregăteam să plec din nou. Eram ocupat, ocupat, ocupat și-mi acordam prea puțin timp pentru a mă relaxa sau a mă distra.

Într-o zi, când mă grăbeam undeva, doamna care avea grijă de casă m-a invitat la o plimbare prin grădină pentru a-mi arăta florile pe care le plantase. Vrând-nevrând, am acceptat. În timp ce ne plimbam, s-a întors spre mine și mi-a spus: „Alan, ai o casă foarte frumoasă, dar nu-ți faci niciodată timp să te bucuri de ea. Noi ne plimbăm în fiecare zi și ascultăm păsărelele, ne uităm la norii care se colorează în roz la apus, bem câte un ceai și inspirăm parfumul iasomiei. De ce nu-ți găsești puțin timp să te bucuri de toate astea?“

Cuvintele ei m-au făcut să mă opresc. Avea dreptate. Eram atât de absorbit cu tot feluri de lucruri, încât nu mă bucuram de nimic din ceea ce-mi oferea viața mea aici. Deși locuiam într-un adevărat paradis, eram preocupat să alerg încoace și încolo fără să acord atenție imensei frumuseți care mi se desfășura în fața ochilor. Mi se părea că rezolv niște lucruri, dar nu făceam decât să mă învârt în cerc. Între timp, cei doi soți rămâneau acasă și „înfloreau“. Ceva nu era în ordine! Mă simțeam puțin ca fiul risipitor dezamăgit de traiul lui în țări îndepărtate, care-și imploră tatăl să-i permită să vină acasă și să-l lase măcar să aibă grijă de porci.

În ziua aceea m-am hotărât să accept darurile pe care mi le făcusem. Am început să-mi acord mai mult timp pentru a observa și a onora ospățul din fața mea. Cu cât apreciez mai mult binecuvântarea de care am parte, cu atât sunt mai binecuvântat. Acum uit demine în grădină, dorm legănat de ropotul ploii tropicale pe acoperiș, iar în nopțile limpezi de vară stau pe verandă și număr stelele căzătoare. Am ajuns astfel să mă bucur de propria-mi viață cu aceeași intensitate cu care se bucura de ea și cuplul care-mi îngrijea casa.

Nu merită să mergi nicăieri dacă îți irosești viața. În Maui există o șosea celebră spre îndepărtatul oraș Hana. Autostrada spre Hana șerpuiește aproape cincizeci și trei de kilometri printre stânci splendide care străjuiesc o mare de turcoaze ce scaldă plaja cu nisip închis la culoare, apoi, prin păduri precum cele din raiul primordial, cu cascade aproape la fiecare cotitură. Șoseaua spre Hana are șase sute de curbe (multe foarte periculoase) și cincizeci și unu de poduri cu o singură bandă de circulație. În cele două ore și jumătate cât durează drumul, se circulă cu o viteză medie de 32 kilometri/oră. Îmi place foarte mult să merg la Hana pentru că drumul este o încântare pentru simțuri și o afirmare a măreției lumii.

Cei care merg cu mașina la Hana au în general două atitudini: 1) Conduc cât pot de repede sau 2) Se bucură de ceea ce văd. Majoritatea celor din a doua categorie sunt turiști, iar șoferii nerăbdători, localnici. Cei din partea locului, sau cei mai mulți dintre ei, au devenit insensibili la frumusețe și nu vor decât să ajungă mai repede la destinație. Oricum însă nu pot accelera cât vor și reușesc doar să se enerveze. În același timp, turiștii se simt minunat.

De ce să nu te bucuri de călătorie? Nu trebuie să ajungi nicăieri, pentru că oriunde ai merge te vei regăsi. Stabilește-ți obiectivele și străduiește-te să le atingi, dar nu uita că demersul e la fel de important ca și rezultatul. Când ajungi la destinație – și vei ajunge – asigură-te că ți-ai luat și inima cu tine. Dacă fericirea ta depinde de o zi viitoare, ea va veni, dar vei fi pierdut toate zilele de până atunci. De ce să dai multe zile, sau ani, în schimbul uneia? Le poți avea pe toate. Poți obține ceea ce vrei – obiectivul stabilit – și ceea ce vrei cu adevărat – plăcerea aventurii.De ce ai uitat să te bucuri de călătorie? Ce poți să faci? Ești atât de ocupat să faci planuri pentru mâine, încât uiți de ziua de azi?

Există două feluri de planificări: cele pe care trebuie să le faci și cele prin care eviți ceea ce trebuie să faci. Ceea ce trebuie să faci este să nu te amăgești. Restul te scoate din minți.

Cunosc mulți oameni obsedați de idea de a face planuri. Unii fac treabă foarte bună pe la firmele lor și profită de talentul pe care-l au pentru a stabili totul în cele mai mici detalii. Din punct de vedere profesional, aceștia își ocupă locul cuvenit. Singura problemă este că atunci când vor să se gândească și la altceva nu mai reușesc pentru că funcționează doar cu două viteze: „accelerat“ și „oprit“. Accelerează, accelerează, accelerează, forțează, forțează, forțează – și clachează.

Când îți faci un plan, întreabă-te dacă ești motivat de teamă sau de bucurie, autoapărare sau autodezvoltare. Din A Course in Miracles aflăm că „O minte sănătoasă nu face planuri.“ Evident, trebuie să ne facem planuri, dar nu atât de multe cât am crede. De la un moment dat, planurile nu ne mai ajută, ci ne împiedică. Iar o stare mentală bună nu are nevoie de planificări. Nu e nevoie să-ți faci de lucru pentru a evita tăcerea sau situațiile neplăcute. Poți, pur și simplu, să ai încredere că în liniștea interioară se nasc cele mai inteligente decizii. Când suntem relaxați și cu mintea limpede, știm exact ce să facem în orice situație.

Dacă ești obsedat de ideea de a plănui totul, cel mai de preț dar pe care ți-l poți face este să te izolezi undeva la munte, fără televizor, telefon sau e-mail. În primele două zile, îți vine să te dai cu capul de pereți, dar apoi se întâmplă ceva extraordinar: îți vei aminti ce erai înainte de a intra în vârtej. Vei simți pământul tare sub picioare, vei auzi foșnetul copacilor, iar vântul îți va mângâia obrajii ca un iubit uitat, dar mereu fidel. Soarele blând de dimineață te va trezi la viață, iar viețuitoarele pădurii îți vor fi prieteni. În cele din urmă, te vei îndrăgosti de tine și îți vei da seama că nu te-ai îndepărtat de probleme, ci de propria-ți măreție. Te poți atunci întoarce la toate jucăriile tehnice pe care le-ai lăsat în urmă și le vei folosi cu mai multă eficiență.Planificarea pe care trebuie s-o faci cere mult mai puțin efort și energie decât planificarea la care recurgi pentru a scăpa de propriile sentimente. Dacă astăzi ești pe deplin prezent, ziua de mâine va avea grijă de ea însăși. Vei întâlni toate persoanele de care ai nevoie, la momentul potrivit, și vor exista sincronizări spectaculoase. În Bali, locuiam în apropierea unui sătuc izolat de munte, iar accesul la telefon era destul de dificil. De foarte multe ori, voiam sau trebuia să comunic cu diverse persoane de pe insulă, dar nu exista nicio modalitate de a lua legătura cu ele. Atunci mergeam în sat, mă așezam la o masă din fața unei cafenele și luam un ceai. După câteva minute, apărea exact persoana pe care voiam s-o contactez. În regiunile tropicale, acest nivel de comunicare se numește „nuca de cocos fără fir“. Există și funcționează.

Planifică ceea ce trebuie să faci și lasă apoi Universul să arate ce minuni poate înfăptui. Dacă îți umpli programul pentru ca totul să iasă bine, s-ar putea să împiedici apariția unor lucruri mai favorabile. Fiecare gol pe care îl lași într-un program ar putea fi o ușă deschisă spre un miracol. Un prieten îmi spunea odată: „Cele mai bune momente din zi sunt întreruperile.“ Fă planuri care să te ajute, nu care să te acapareze. Vei descoperi că există un plan care le transcende pe toate celelalte și care te servește impecabil.

TRĂIEȘTI ÎN TRECUT?

A te crampona de trecut este la fel de inutil ca și a te opune viitorului; și la fel de păgubos. Dacă nu te simți bine aici și acum, trecutul îți poate oferi un refugiu atractiv, dar iluzoriu. Există trei modalități prin care te poți ascunde în trecut: 1) Idealizându-l; 2) Regretându-l sau 3) Analizându-l. Există însă doar două moduri benefice prin care te poți raporta la trecut: 1) Apreciindu-l și 2) Învățând din el.

Idealizarea trecutului este foarte tentantă. Este amuzant să-ți amintești experiențe plăcute, dar este mai puțin plăcut să le compari cu un prezent în care nu se mai potrivesc. Era o vreme în care idealizam fostele legături și ajunsesem să cred că ratasem șansa de a rămâne cu sufletul-pereche. Apoi îmi întâlneam fosta prietenă și-mi aminteam de ce nu rămăseserăm împreună. Sau vedeam calea pe care a urmat-o și îmi dădeam seama că nu ne-am fi potrivit. A fost foarte bine că ne-am întâlnit și foarte bine că ne-am despărțit. Observația este valabilă pentru toate experiențele trecute. Au fost utile atunci și au contribuit la ceea ce ești și unde ești în prezent, dar nu te poți întoarce. Momentul prezent este viața și izvorul puterii.

Dacă regreți trecutul înseamnă că ignori darurile cu care te-a copleșit. Dacă te consideri victimă, îți negi rolul de creator puternic. Dacă te simți vinovat și crezi că ar fi trebuit să procedezi altfel, ești prea aspru cu tine. Dacă știai mai bine, procedai altfel. Ai făcut tot ce-ai putut mai bine cu datele pe care le aveai la momentul respectiv. Dacă oamenii ar trebui să fie părinți perfecți înainte de a avea copii, nu s-ar mai naște copii. Înveți să fii părinte doar având copii și înveți să fii tu însuți doar din experiență. Mândrește-te puțin cu ceea ce ai realizat în loc să te învinovățești pentru ceea ce ai ratat.

Analizarea trecutului îți golește inima și-ți pune stăpânire pe creier. E important, desigur, să înveți din reușite și din greșeli, dar nu stărui prea mult asupra lor pentrucă ele sunt trambuline și nu piedici în acțiunile viitoare. Amintirile sunt un dascăl bun, dar o cârciumă de mâna a doua; treci pe acolo din când în când și pleacă repede. La fel se întâmplă și dacă te uiți prea mult în oglinda retrovizoare: nu mai vezi drumul din fața mașinii. Dacă ai nevoie de o lecție din propriul trecut, aceasta va ieși singură la lumină. Nu-ți bate capul s-o găsești, pentru că te va găsi ea.

Atunci când ești în stare să mulțumești pentru tot ceea ce ți s-a întâmplat, ești un om liber. Orice cramponare de trecut face prezentul mai sărac. „Vino, totul este gata!“ Așază-te la masa întinsă dată în cinstea ta.

TE LAȘI CONDUS DOAR DE INTELECT?

Nu vei fi niciodată în stare să le rezolvi pe toate, așa că cel mai bine este să renunți și să te bucuri de ceea ce ai. De câte ori găsești un răspuns, apare o nouă întrebare. Mintea rațională nu este mulțumită niciodată și se încăpățânează să caute mereu, ca radioul din mașină care caută întruna posturi, dar nu se oprește niciodată la unul anume. În final ajungi de unde ai plecat și te miri pe unde ai umblat.

Mintea este un servitor minunat, dar un prost stăpân. Dacă îți filtrezi experiența prin intelect, vei pierde multe lucruri bune. Un aforism hindus numește mintea „ucigașul realului". Poate că ați auzit povestea celor doi psihologi care-și întâlnesc, pe un coridor, un coleg. Acesta îi salută, „Bună dimineața", și trece mai departe. Cei doi mai fac câțiva pași, apoi unul dintre ei se întoarce spre celălalt și zice: „Mă întreb ce-a vrut să spună cu asta?"

Poți analiza un anumit lucru până când își pierde complet sensul. Ar fi foarte bine să luăm viața așa cum este și să ne bucurăm de ea. Sistemul nostru educațional se concentrează prea mult pe informație și lasă prea puțin loc inspirației. Școala, în general, nu îi învață pe copii cum să trăiască, ci cum să-și mulțumească profesorii. Adesea, copiii învață mai mult din interacțiunile sociale decât de la școală. Dacă mă gândesc la experiența mea din liceu, îmi dau seama că cea mai importantă materie pe care am învățat-o a fost dactilografia pentru că am dobândit o deprindere care mi-a fost utilă mai târziu și a contribuit la experiența mea profesională. Lucrurile învățate mecanic stimulează mintea, dar sărăcesc sufletul. Deprinderile merg însă mai departe.

Aș propune ca absolvenții de liceu să aștepte un an înainte de a merge la facultate. În acest interval ar putea munci, călători sau pleca în căutarea aventurii. Iar când vor intra la facultate vor ști mai multe despre ei și își vor alege drumul pornind de la o experiență mai bogată. După ce am terminat facultatea am stat zece săptămâni în Europa și am călătorit făcând autostopul. În vara aceea m-am maturizat mai mult decât în toți anii de liceu și de facultate. În prima săptămână mi s-au furat toate lucrurile; apoi am întâlnit o tipă care și-a bătut joc de mine; în fiecare seară am fost, la Londra, la teatru; l-am admirat pe David al lui Michelangelo; am fost la o plajă de nudiști în Mykonos, Grecia; am avut o dispută cu un nazist în Austria; m-am urcat pe fortăreața Masada din Israel și mi-am făcut o mulțime de prieteni buni cu care am rămas în legătură ani de zile. Unele experiențe au fost îngrozitoare, altele minunate, dar din toate am învățat câte ceva. Când am ajuns acasă aveam cu zece kilograme mai puțin și eram cu totul alt om. Nimic din ceea ce am învățat nu a fost din cărți; clasa mea a fost viața.Doctorul Fritz Perls ne îndeamnă: „Pierde-ți capul și vino-ți în fire." O prietenă stătea odată la un hotel, iar fereastra camerei ei dădea spre o alee mărginită de un zid de cărămidă. Camera era cam întunecoasă, așa că în fiecare dimineață când se scula asculta la radio buletinul meteorologic. Într-o zi, s-au anunțat ploi în aversă și a rămas în cameră câteva ore. Când a ieșit în sfârșit, a constatat cu uimire că era o zi însorită. Dacă-ți asculți doar intelectul fără să iei în seamă sentimentele este ca atunci când asculți radioul și nu ieși afară. Uneori, mintea apreciază corect realitatea, alteori, nu. Adevărata cunoaștere nu este intelectuală, ci spirituală. Gândurile nu sunt singurele care ne călăuzesc; sentimentele ne vorbesc cu mai multă profunzime. Intuiția îți dezvăluie perspective inaccesibile intelectului. „Anul trecut am făcut cel mai mare pas din viața mea, deși nu are decât treizeci și șase de centimetri: m-am mutat de la cap la inimă", îmi spunea un prieten.

DEVII SCLAVUL PROPRIILOR OBIECTIVE?

La sfârșitul unei ore de inițiere în surfing, profesorul ne-a spus un lucru pe care mi-l voi aminti mereu: „Cel mai bun surfer este acela care se distrează cel mai bine.“

Regula se aplică și la arta navigării prin viață. Am fost învățați că succesul înseamnă bani, prestigiu, putere, îndemânare, forță sau viteză. Și totuși, persoana cu cel mai mult succes este cea care se simte cel mai bine.

Singura măsură reală a succesului este fericirea.

Obiectivele pe care ți le propui sunt importante, dar niciunul nu este atât de important încât să merite să-ți sacrifici fericirea. Și nu e oare fericirea tocmai puterea de a aprecia ceea ce ai acum? Cei obsedați de atingerea obiectivelor apreciază viața în funcție de realizări sau succese. Cei care vor să fie fericiți apreciază viața în funcție de calitatea propriilor experiențe. Destinația este și ea importantă, dar în tabloul general nu e decât un simplu pretext pentru o călătorie minunată.

M-am întristat când am citit în autobiografia lui John Denver, Take Me Home, că a divorțat de soția sa Annie pentru care compusese melodia devenită celebră, Annie's Song („Mi te strecori în suflet ca noaptea în pădure...“). Eram dezamăgit că dragostea și devotamentul lui John transpuse în acest cântec atât de inspirat nu au fost destul de puternice pentru a le salva căsnicia sau pentru a dura toată viața. Mi-am dat seama apoi că nici nu are importanță. Când a scris versurile, dragostea era reală și puternică. Annie's Song a surprins momentul de intensă comuniune după care tânjim cu toții și l-a conservat pentru ca noi să ne bucurăm de el. Chiar dacă experiența lui John ar fi durat doar o secundă, cântecul ne dezvăluie dragostea și pasiunea care ne fac viața mai bogată și mai plină de idealuri. Experiențele durează un timp limitat, dar spiritul care le animă este etern.

Dacă atunci când privești înapoi te cuprind remușcările și îți subapreciezi experiențele pentru că s-au sfârșit sau pentru că nu te-au condus acolo unde ai vrut să ajungi,ratezi darul experienței. Ziua nu e mai puțin glorioasă pentru că e urmată de noapte; o rochie superbă nu e mai puțin frumoasă pentru că într-o zi se va rupe; o carieră strălucită nu e mai puțin importantă pentru că într-o zi te pensionezi; o masă nu e mai puțin delicioasă pentru că ți se face din nou foame; iar o mare dragoste nu-și pierde farmecul pentru că se destramă căsătoria. În loc să-ți negi momentele memorabile din viață pentru că s-au banalizat, slăvește-le pentru că transcend mediocritatea. Prețuiește-le ca pe niște daruri minunate care îți vor însori mereu sufletul.

„Totul este o mare întrecere de dragoste și eu nu pierd niciodată“, exclama poetul persan Hafiz. Și tot el mai spunea: „Singurul lucru pe care-l poate dori un om normal este să ofere dragoste.“ Când te gândești doar cum să rezolvi un lucru sau altul, lumea din jur devine cenușie și pierzi din vedere Marele Ideal. În fotbal, baschet sau handbal, înscrierea unui gol este doar un moment al competiției; tot jocul pentru a ajunge la finalizarea respectivă reprezintă, de fapt, partea interesantă a meciului. Dacă-ți aduci aminte că nu ești aici doar pentru a câștiga, ci și pentru a juca, vei ajunge să câștigi tot timpul și nu doar la sfârșitul jocului.

Poetul grec Constantine Cavafy sesizează relația profundă dintre destinație și călătorie în nemuritorul său poem Ithaca:

Când pornești spre Ithaca

Dorește-ți să ai drum lung,

Plin de aventuri, plin de descoperiri.

Lestrigonii, ciclopii, mâniosul Poseidon –

Nu-ți fie frică de ei:

N-ai să întâlnești asemenea făpturi în cale

Câtă vreme gândurile-ți sunt nobile,

Câtă vreme entuziasmul

Îți cuprinde sufletul și trupul.

Lestrigonii, ciclopii, sălbaticul Poseidon –

Nu-i întâlnești

Dacă nu-i porți în suflet

Dacă sufletul nu ți-i scoate în cale.

Dorește-ți să ai drum lung.

Și multe dimineți de vară în care,

Plin de încântare, plin de bucurie,

Să intri în porturi pe care le vezi întâia oară;

Să te oprești în târguri feniciene

Să cumperi lucruri frumoase,

Perle și coral, chihlimbar și abanos,

Parfumuri senzuale

Câte poți să duci;

Și să vizitezi orașe egiptene

Să înveți și iar să înveți cu cei ce știu.

Gândește-te tot timpul la Ithaca.

Căci ți-e sortit să ajungi acolo.Dar nu scurta deloc călătoria.

Poate e chiar mai bine să dureze ani și ani.

Și când vei sosi pe insulă vei fi bătrân,

Îmbogățit de comorile întâlnite în cale,

Și nu vei mai aștepta bogății de la Ithaca.

Ithaca ți-a oferit călătoria minunată

Fără ea nicicând n-ai fi plecat la drum.

Dar nu mai are ce să-ți dea acum.

Și dacă o găsești săracă, nu înseamnă că Ithaca te-a-nșelat.

Ai devenit înțelept, ai câștigat experiență

Și până atunci vei fi înțeles ce este, de fapt, Ithaca.

BANII ÎȚI CONDUC VIAȚA?

Într-o piesă satirică clasică, actorul de comedie Jack Benny este oprit de un individ care-i înfige un pistol între coaste și îl somează: „Banii sau viața!“ Jack, zgârcitul, stă o vreme, serios ca de obicei, încercând să se hotărască ce are de făcut. Cu cât se gândește mai mult, cu atât mai amuzat este publicul: un lucru simplu pentru majoritatea oamenilor este pentru el o dilemă.

Sunt mai importanți banii decât viața? Sau sunt pur și simplu o modalitate prin care obții niște lucruri și îi dai mai departe? Banii nu sunt un obiectiv în sine, ci rezultatul firesc al autenticității tale. Dacă venerezi banii de dragul banilor, îți irosești și viața, și tot ceea ce ai. Dacă însă ai ca scop împlinirea personală, sufletul îți va fi răsplătit și vor veni și banii.

Dacă ai de luat o hotărâre importantă, nu te gândi la bani. Dacă banii nu ar fi unul dintre factori, ce ai face? Am avut mulți pacienți care nu știau dacă să accepte o slujbă bine plătită, dar pentru care nu simțeau nicio atracție. De obicei ajung să își dea seama că dacă acceptă slujba se „prostituează“ oarecum și nu vor fi deloc fericiți. Mulți dintre ei și-au găsit apoi o altă slujbă, tot bine plătită, dar care li se potrivea mai bine. Banii urmează sufletul, dar sufletul nu urmează întotdeauna banii. Dacă îți pui în valoare talentul și ideile, abundența nu se va lăsa așteptată. Trăiește în așa fel încât modalitatea de a câștiga bani să-ți sporească pofta de viață, nu să ți-o diminueze.

Suntem obișnuiți să legăm multe probleme emoționale de bani, ceea ce distorsionează realitatea; banii nu sunt decât un simplu fapt de viață și o modalitate de schimb. Cei mai mulți oameni devin stresați din cauza banilor și se luptă pentru a-i obține în loc să se bucure de ei. Să ne gândim la următorul scenariu, probabil destul de familiar: Avem o discuție foarte plăcută cu un prieten (sau o relație cu iubitul/iubita) până în momentul în care apare problema banilor. Dintr-odată se duce buna dispoziție și atmosfera se

tensionează. Buna dispoziție se transformă în luptă. Mulți oameni au relații foarte bune de prietenie până în momentul în care intră în parteneriate de afaceri sau financiare și atunci relația se sfârșește cu ceartă, iar cei doi ajung să se urască. Este foarte trist pentru că banii sunt importanți, dar relațiile dintre oameni sunt mai importante.Reconsideră-ți atitudinea față de bani; aceștia sunt doar vehiculul exprimării creative și al sprijinului reciproc. În loc să te îngrijorezi că ai mai puțini pentru că îi cheltuiești, bucură-te de rolul pe care-l ai în circulația lor. Te ajuți pe tine să obții ceea ce dorești și pe ceilalți să aibă ceea ce-și doresc. Iar afirmația: „Fiecare ban pe care îl cheltuiesc contribuie la prosperitatea economică și mi se întoarce îndoit sau întreit“ este cât se poate de adevărată.

Cu cât banii tăi circulă mai mult, cu atât te simți mai bine și vei avea mai mulți bani.

Poți și ar trebui să ai toți banii pe care ți-i dorești și de care ai nevoie. Sufletul suferă dacă te plasezi sau gândești de pe o poziție de sărăcie și lipsuri. Banii sunt o formă de energie, iar cantitatea la care ai acces este nelimitată. La fel ca și mintea, banii te servesc, nu-ți sunt stăpân. Dacă pierzi vreun moment din viață pentru că ești implicat într-o problemă financiară, înseamnă că ai pierdut prea mult. Tratează banii ca pe un prieten, nu-i ține prea strâns și se vor întoarce mereu la tine.

EȘTI DOMINAT DE BUNURI?

Când mi-am cumpărat prima casă, nu aveam nici cea mai mică idee la ce mă înham. Credeam că am cumpărat casa, o am și mă voi bucura de ea toată viața. N-a fost așa.

Când cumperi o casă, mașină, barcă, mobilă, computer, televizor sau orice altceva, stabilești o relație cu acel lucru. Acesta cere atenție, grijă și trebuie să te ocupi de el. Investiția depășește cu mult prețul pe care l-ai plătit inițial. Este cam ca atunci când vezi un cățeluș drăguț într-un magazin de animale sau un pisoi pe stradă. Dacă îl iei acasă, îți cere mai multă dragoste și atenție decât ai crezut inițial. Cedează impulsului doar dacă vrei și ești în stare să-i acorzi toată grija pe care o merită.

Îți poți petrece cea mai mare parte a vieții (sau îți poți consuma majoritatea energiei) adunând lucruri și îngrijindu-le. (Amintește-ți monologurile comicului George Carlin despre „lucruri“.) Dacă vrei o astfel de distracție, nu e nicio problemă. Mulți oameni sunt însă mai degrabă sclavii decât stăpânii bunurilor pe care le au. Se luptă să le obțină, asudă să le plătească, pierd multă vreme având grijă să nu se strice, se sperie dacă vrea cineva să le ia, se luptă să le obțină în urma divorțului sau să le primească moștenire. Bunurile pe care le ai te pot înnebuni. La fel ca și în cazul banilor, legătura pe care o ai cu lucrurile nu depinde decât de tine: ceea ce deții nu e bun sau rău în sine; contează ce faci din ele.

Dacă vrei să te bucuri de ceea ce ai, trebuie să stabilești o anumită legătură cu acele lucruri. Am învățat să-mi privesc casa nu ca pe o povară, ci ca pe un prieten drag. O țin curată, o repar și o decorez cum îmi place, o simt dragă și primitoare. Cei care mă vizitează spun să se simt foarte bine când vin la mine. Căminul trebuie să fie refugiul și hrana sufletului nostru. Dacă devine birou sau câmp de luptă ori dacă trebuie să porți cască pentru a te proteja de turnul înclinat de vase murdare din bucătărie,trebuie să te mai gândești o dată ce cauți acolo. Ce ar trebui să schimbi pentru a te simți bine acasă? Nu ai nevoie de mulți bani sau de mobilă scumpă pentru a o transforma într-un loc sacru, numai al tău. Am intrat în apartamente modeste cu foarte puțină mobilă și m-am simțit ca într-un palat. Și nu din cauza

decorațiunilor impresionante, ci pentru că cei care locuiau acolo degajau o energie pozitivă, în rezonanță cu gustul și cu ideea lor de confort și de bine.

Adună orice vrei atât timp cât acele bunuri îți aduc bucurie. Dacă însă încep să-ți distrugă viața, renunță la ele sau la atașamentul pe care îl ai față de ele. Mulți oameni care adună tot felul de lucruri ajung într-un moment în care vor pur și simplu să scape de ele pentru a-și simplifica viața. Preferă să călătorească fără bagaje și să se bucure de călătorie decât să care o greutate stânjenitoare. Fă un inventar al tuturor lucrurilor pe care le ai și gândește-te care din ele te înalță sufletește și care te trag în jos. Renunță la toate cele care te fac să nu te simți bine pentru că nu-ți poți permite să le păstrezi. Vei rămâne cu ceea ce-ți aparține cu adevărat și de care te poți bucura în fiecare clipă.

LUPTA PENTRU SIGURANȚĂ TE FACE NESIGUR?

Dacă nu te simți sigur acum, nu te vei simți niciodată. Siguranța de sine nu are nimic de-a face cu polițele de asigurare, cu sistemele de alarmă sau cu jurămintele de căsătorie. Este, în totalitate, o problemă de atitudine. Dacă știi cine ești și ești sigur pe tine, nimic nu-ți poate tulbura starea de bine. Dacă ești nesigur, orice lucru, oricât de mic, te poate afecta.

Paradoxul este că, încercând să acumulezi forme exterioare de securitate, viața îți va deveni și mai nesigură pentru că, pornind de la o premisă falsă – că ești vulnerabil – tot ceea ce faci va spori gradul de risc. Cu cât vei fi mai apărat, cu atât vei avea mai multă nevoie de apărare. Dacă însă nu uiți că ești o ființă complexă și că ești deja ocrotit, nimic nu te poate distruge; dacă, dimpotrivă, te crezi slab, nimic nu te poate apăra.

La unul dintre seminariile mele a venit un cuplu căsătorit de curând. Soția era nesigură și geloasă de câte ori soțul ei vorbea cu alte femei din grup. Pentru toți ceilalți era evident că bărbatul o iubea foarte mult, că era mulțumit de căsătoria lor, iar discuțiile cu alte femei erau inocente. Soția sa avea însă o problemă de lipsă de încredere cu rădăcini adânci și mai fusese înșelată. Un alt participant la seminar i-a spus: „N-ar fi păcat ca acum, după ce în sfârșit ai găsit un om în care poți să ai încredere, să-l îndepărtezi doar pentru că ți-e teamă?“ Și totuși sentimentul de insecuritate al soției era atât de puternic, încât a continuat să-și manifeste neîncrederea și să-l acuze și după ce programul a luat sfârșit. După un an, au divorțat.

Chiar dacă ești destul de sigur, teama de insecuritate te poate face să-ți pierzi siguranța de sine. Efectul iluziilor este la fel de puternic ca și realitatea. Poți să-ți creezi singur experiențe care nu ar avea loc dacă nu ți-ai investi energia pentru a te apăra de ele. Nimeni și nimic din afară nu are putere asupra ta decât dacă îi conferi acea putere. Nu te poate apăra niciun întreg arsenal dacă trăiești cu teamă, iar cel care trăiește la lumină nu are nevoie de arsenale.Polițele de asigurare și sistemele de alarmă pot ajuta; folosește-le dacă le consideri importante. Nu uita însă că adevărata sursă a siguranței de sine este mult mai adâncă. Siguranța veritabilă izvorăște din înțelepciunea și dragostea din sufletul nostru și din darurile fără pereche cu care am fost hărăziți fiecare. În realitate, te ridici mult deasupra rolurilor pe care le joci în viața de zi cu zi. Puterea nu-ți stă în manipularea materială, ci în principiile universale. Construiește-ți viața pe aceste principii și vei fi, practic, invulnerabil. Te vei afla la locul potrivit în

momentul potrivit, vei atrage situațiile care vor acționa în favoarea ta, iar sănătatea și fericirea vor fi consecințe firești. Siguranța de sine e o problemă de suflet.

FUGI DE MOARTE CU PREȚUL VIEȚII?

Scopul vieții nu este să ajungi teafăr în pragul morții, ci să trăiești atât de bine, încât moartea sau teama de ea să nu-ți umbrească bucuria, să trăiești atât de plenar, încât să nici nu bagi de seamă când vine moartea. Pur și simplu să închizi ochii într-o cameră și să te trezești în alta.

Există atâtea povești înfricoșătoare despre ceea ce se întâmplă după moarte, că ni se duce o bună parte din viață temându-ne de ea. Mai ales cele religioase, de groază, care nu ne sperie de iad, ci ni-l strecoară în suflet. Devenim atât de preocupați de ce ni se va întâmpla după moarte, încât ne pierdem viața. Dacă ai văzut pe cineva murind de moarte naturală, experiența te iluminează și poate fi chiar frumoasă. Am stat lângă mama când a murit. A inspirat, a expirat și apoi nu a mai inspirat. Întregul proces mi s-a părut foarte firesc și bine orchestrat și mi-am dat seama că pornea dintr-o profundă înțelepciune. Toți știm cum și când să facem ceea ce trebuie să facem, iar moartea nu este o excepție.

Desigur, cu toții vrem să trăim mult, să fim fericiți și nu avem niciun motiv să preamărim moartea sau s-o căutăm. Avem un rost pe Pământ și trebuie să-l împlinim. Nu plecăm cu nicio zi mai devreme sau mai târziu decât ne este rostul. Așadar, nu trebuie să-i acordăm morții prea multă atenție, ci s-o considerăm evoluția firească a ciclului vieții, cea care ne stimulează să ne petrecem bine timpul aici, pe Pământ.

Toate marile învățături spirituale ne confirmă că moartea nu este sfârșitul vieții, ci o trecere spre un alt stadiu al conștiinței. Sau, cum ne spune Psalmul 23: „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă voi teme de rele.“ Cuvântul-cheie este aici „umbră“. Moartea este doar lipsa de moment a luminii, pentru că, deși norii te pot împiedica să vezi soarele, acesta tot strălucește. Deși moartea pare să se interpună între noi și viață, nu este așa: ea ne ia pur și simplu de mână și ne duce într-o altă încăpere a unei case mai mari. Unde am putea ajunge dacă nu în brațele lui Dumnezeu?

Moartea are putere asupra noastră doar dacă ne luptăm cu ea. Nu poți să venerezi moartea (temându-te de ea) și să te bucuri din plin de viață. De câte ori simțim moartea ca pe o pierdere, iluzia morții se transformă în realitate și aduce sacrificii de sânge pe altarul ei întunecat. De fapt, orice plecare din viața noastră lasă loc pentru a intra ceva nou. Iar ceea ce a plecat se „reciclează“ și apare sub o altă formă acoloeste nevoie. Cei dragi care mor nici nu merg prea departe; ei sunt, de fapt, de cealaltă parte a cortinei. Pot vorbi cu noi și noi cu ei. Nu e nevoie de ședințe de spiritism pentru a vorbi cu cei ce nu mai sunt aici: trebuie doar să tăcem și să-i chemăm în mintea sau în sufletul nostru. Obișnuiește-te cu esența lor și îi vei simți. După ce mi-a mai trecut tristețea provocată de moartea mamei, am reluat legătura cu ea într-un mod extraordinar. O simt adesea cu mine și nu mi se mai pare că a murit. Cum îmi poate fi dor de cineva care se află lângă mine?

Nu-mi pare rău pentru cei care au murit; știu că sunt într-un loc mai bun. Îmi pare mai rău pentru cei rămași aici, care nu-i plâng pe cei decedați, ci pe ei înșiși. Dacă însă ar admite că viața este eternă și nu este limitată la corpul fizic, tristețea lor s-ar transforma în profundă consolare. Este firesc să fim triști când moare cineva drag și nu este sănătos să ne mascăm sau să ne negăm sentimentele. Am asistat

odată la înmormântarea unui tânăr mort într-un accident. Am întrebat-o pe mama lui cum se simte și mi-a spus că a fost foarte ocupată și nu a simțit prea mult. Totuși, a fost foarte ocupată pentru a nu simți prea mult. Dă frâu liber sentimentelor și lasă apoi puterea binefăcătoare a dragostei să te înalțe spre lumină. Cel drag a plecat într-o mare aventură.

Și tu trăiești o aventură minunată. Nu are prea mare importanță unde se termină, ci că o trăiești, iar dacă ai încredere, vei ajunge exact unde trebuie. Destinația devine mai interesantă prin drumul ales ca să ajungi la ea. Poți alege un drum ușor și plin de lumină; important este să fie al tău. În Învățăturile lui Don Juan, mentorul Don Juan Matus îl învață pe autorul Carlos Castaneda că există doar două drumuri în viață: drumul inimii și drumul fără inimă. Dacă alegi calea inimii, explică Don Juan, când ajungi la capăt îți vei binecuvânta viața. Dacă urmezi calea fără inimă, când ajungi la capăt vei blestema ceea ce ai făcut.

În orice clipă alegi o cale cu sau fără inimă. Nimeni nu-ți cunoaște calea inimii mai bine decât ți-o cunoști tu. Dacă ai încredere în sentimentele, visurile și valorile tale, viața îți va străluci. Dacă le tăgăduiești, viața îți va fi plină de țepe. În cele din urmă, puterea se află în mâinile tale.